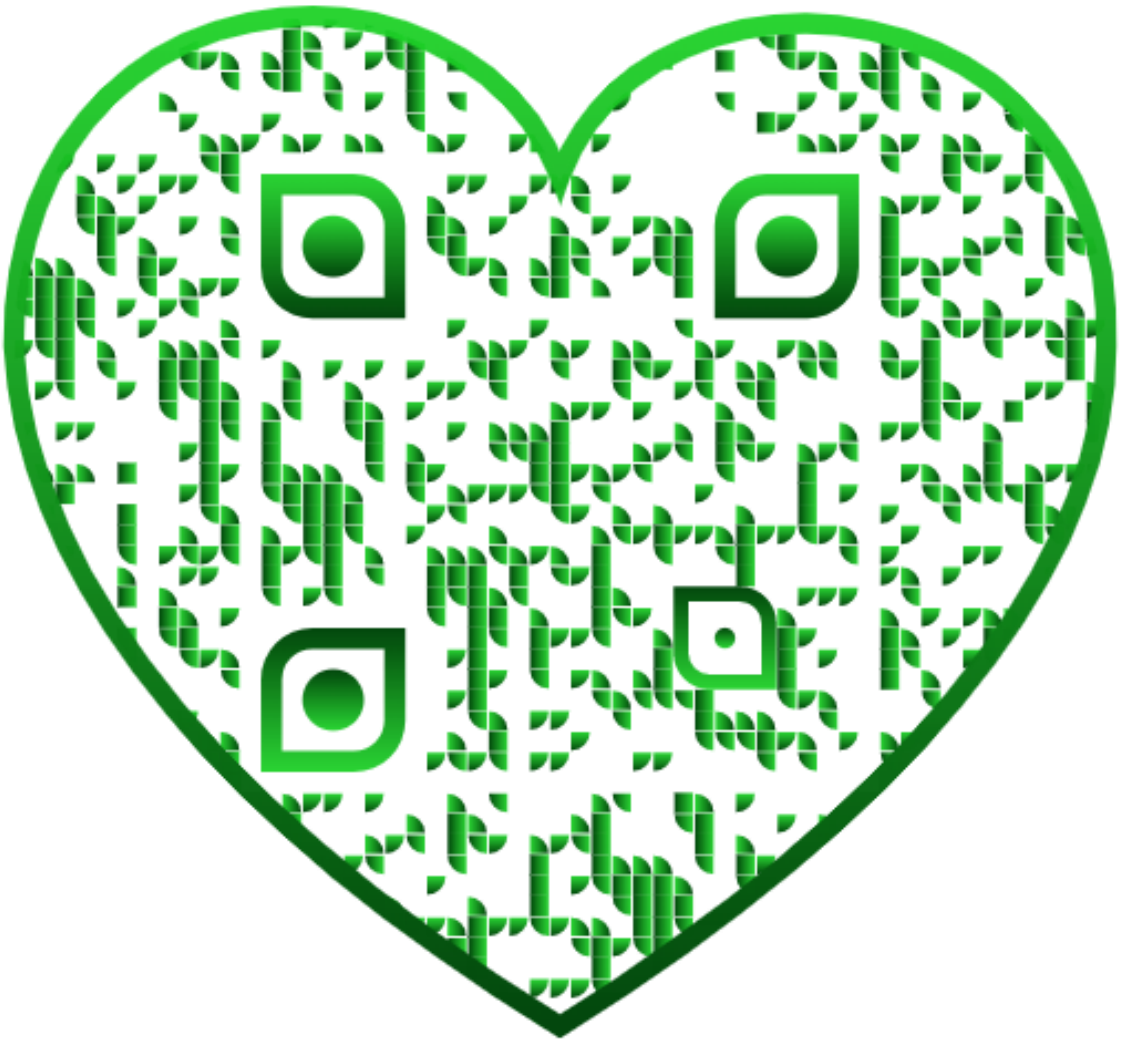
Christophe André

LA VIE INTÉRIEURE

« En chacun de nous il y a un univers. »

+ UN CD MP3 DE 40 EXERCICES AVEC LA VOIX DE CHRISTOPHE ANDRÉ

L'ICONOCLASTE



Christophe André

LA VIE INTÉRIEURE

« En chacun de nous il y a un univers. »

+ UN CD MP3 DE 40 EXERCICES AVEC LA VOIX DE CHRISTOPHE ANDRÉ

L'ICONOCLASTE

La vie intérieure racontée par un spécialiste de l'âme humaine : un voyage dans le monde des émotions et des sensations.

« La vie intérieure, c'est ce flot de pensées, de souvenirs, de projets, de ressentis émotionnels et corporels, qui se font et se défont en permanence au plus profond de nous. Elle peut n'être qu'un lointain murmure, mais à qui sait l'écouter, elle est une source d'enseignements extraordinaire pour se connaître, se comprendre et mieux conduire son existence.

J'aimerais vous inviter à porter une attention tranquille et régulière à votre vie intérieure, à cette manière unique d'être ce que vous êtes et de traverser le monde.

Dans nos sociétés tournées vers le matérialisme et les apparences, ce détour est essentiel et fécond : pour notre équilibre émotionnel, notre créativité, notre empathie et notre liberté. »

Issu d'une émission phare de France Culture, ce livre nous propose d'explorer le royaume de l'intime, à travers quarante leçons.

www.editions-iconoclaste.fr

www.franceculture.fr

CD MP3 OFFERT

LA VIE INTÉRIEURE

DU MÊME AUTEUR

AUX ÉDITIONS DE L'ICONOCLASTE

– *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, 2011 (avec un CD audio).
– *Se changer, changer le monde*, 2013 (avec Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard).
– *De l'art du bonheur. 25 leçons pour apprendre à vivre heureux*, 2010. (nouvelle édition avec un CD audio, 2014).
– *Je médite, jour après jour*, 2015.
– *Trois amis en quête de sagesse*, 2016 (avec Alexandre Jollien et Matthieu Ricard).
– *3 minutes à méditer*, en coédition avec France Culture, 2017 (avec un CD audio).

AUX ÉDITIONS ODILE JACOB

– *Comment gérer les personnalités difficiles*, 1996 (avec François Lelord), (poche, 2000).
– *L'Estime de soi. S'aimer mieux pour vivre avec les autres*, 1999 (avec François Lelord), (poche, 2008), (nouvelle édition, 2011).
– *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, 2000 (avec Patrick Légeron), (poche, 2003).
– *La Force des émotions. Amour, colère, joie*, 2001 (avec François Lelord), (poche, 2003).
– *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, 2003 (poche, 2004).
– *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, 2004 (poche, 2005).
– *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, 2006 (poche, 2009).
– *Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, 2009 (poche, 2011).
– *Sérénité. 25 histoires d'équilibre intérieur*, 2012.
– Tétralogie d'ouvrages collectifs sous la direction de Christophe André :
  • *Conseils de psys*, 2008 (poche, 2013).
  • *Secrets de psys*, 2011 (poche, 2013).
  • *Les psys se confient*, 2015.
– *Méditez avec nous*, 2015 (avec un CD audio).
– *Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive*, 2014 (poche, 2016).

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

– Trilogie avec le dessinateur Muzo, aux éditions du Seuil (« Points ») :
  • *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*, 2009.
  • *Je guéris mes complexes et mes déprimes*, 2010.
  • *Je résiste aux personnalités toxiques et autres casse-pieds*, 2011.
– *Qui nous fera voir le bonheur ?*, Le Passeur, 2014 (avec Martin Steffens), (poche, 2016).
– *Méditations sur la vie*, Gründ, 2016 (avec Anne Ducrocq et Olivier Martel).

Christophe André

LA VIE INTÉRIEURE

Ouvrage publié sous la direction de Catherine Meyer.

Cet ouvrage est une coédition L'Iconoclaste/France Culture.
© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018
Tous droits réservés pour tous pays.
www.franceculture.fr

L'Iconoclaste
27, rue Jacob, 75006 Paris
Tél : 01 42 17 47 80
iconoclaste@editions-iconoclaste.fr

La Vie intérieure se prolonge sur www.editions-iconoclaste.fr

INTRODUCTION

La vie intérieure, c'est tout ce flot continu de pensées, d'images, de souvenirs, de projets, de ressentis émotionnels et corporels, toute cette infinité de phénomènes impalpables, mais à l'influence immense, qui se font et se défont en permanence en nous.

Elle peut n'être qu'un lointain bruit de fond dans notre vie, comme un « murmure confus de nos âmes », selon la belle expression du philosophe André Comte-Sponville ; un murmure discret auquel nous pouvons choisir de ne pas prêter attention. Mais elle peut aussi devenir une source d'enseignements et de richesses pour la compréhension et la conduite de notre existence. Il suffit pour cela de régulièrement nous ouvrir à elle, toujours là, à notre portée, déployant tranquillement ses méandres en nous.

En lui prêtant une attention tranquille et régulière, on découvre alors que la vie intérieure n'est pas un repli sur soi, un enfermement dans une intimité hermétique et protectrice, face à la fureur et à l'absurdité du monde. Ou, du moins, qu'elle n'est pas que cela. La vie intérieure, c'est avant tout l'accueil du monde en nous, la manière dont nous le percevons, le comprenons, digérons ses leçons ; cette manière est unique, liée à ce que nous sommes, à ce que toute notre vie a fait de nous. Elle suppose donc un premier mouvement d'ouverture et de réception, elle suppose de s'arrêter pour

comprendre et ressentir ; puis de laisser naître en nous le second mouvement, celui du retour au monde. Car la vie intérieure n'est pas un séjour mais un détour, entre perception et action, entre compréhension et décision... Et ce détour par la vie intérieure est fécond et essentiel. Il caractérise notre humanité.

La vie intérieure, un marqueur menacé de notre humanité ?

Cette intériorité élaborée – cette capacité à « ressentir avec sa pensée et à penser avec sa sensibilité », selon la subtile formule de Fernando Pessoa – ne nous oppose pas aux animaux, qui ont sans doute, à leur façon, leur propre vie intérieure, mais aux robots ! Elle est ce qui nous rend libres et imprévisibles et créatifs. Pleinement humains.

Les menaces sur notre vie intérieure sont nombreuses, et les plus grandes résident dans les pollutions mentales insidieusement liées à nos modes de vie contemporains. Nos sociétés sont pressées et nous poussent à l'accélération [1] ; or, la vie intérieure prend du temps : écouter, observer, ressentir, réfléchir, douter, décider d'agir ou de ne rien *faire*… Nos sociétés sont matérialistes et nous incitent à chercher en dehors de nous la satisfaction de nos besoins fondamentaux [2] : acheter pour être heureux, consommer pour se rassurer, se connecter pour dialoguer ; or, la vie intérieure, c'est avant tout commencer par explorer nos richesses du « dedans » avant de courir après celles du dehors… Nos sociétés sont standardisées et ne rêvent (pour des raisons marchandes et politiques) que de nous voir tous admirer les mêmes choses, penser les mêmes choses, rire des mêmes choses ; or, la vie intérieure est l'espace privilégié de notre créativité et de notre individualité…

La menace est donc claire, c'est celle d'une externalisation de notre esprit : plus besoin de penser ni de ressentir ou de choisir par nous-mêmes, il suffit

de suivre ce qui nous est montré, d'adopter ce qui nous est proposé. Cette externalisation est le prélude à une aliénation : un appauvrissement et un asservissement. Notre vie intérieure est notre principal espace de liberté dans une société où nos goûts sont fichés et analysés, nos pensées et nos émotions manipulées, nos comportements anticipés et programmés. D'où son importance pour l'équilibre et le développement des personnes comme pour ceux des sociétés.

Une science de la vie intérieure ?

La vie intérieure n'est pas un concept scientifique : elle embrasse un domaine trop vaste pour être perçu dans son entièreté. Et les chercheurs préfèrent étudier séparément chacune de ses composantes : pensées, émotions, ressentis corporels, interactions entre ces différentes dimensions, etc. Cependant, de nombreux travaux scientifiques nous en offrent une exploration indirecte.

Ainsi, l'approche introspective de notre vie intérieure (observer soi-même attentivement tout ce qui se passe en nous) correspond à ce que l'on appelle parfois une « psychologie à la première personne ». Ce fut longtemps la seule voie d'accès possible à notre psychisme, d'abord explorée par les philosophes et les écrivains : *Les Confessions* de saint Augustin ou de Rousseau, comme l'œuvre de Proust, en représentent de bons exemples. L'idéal scientifique contemporain s'incarne plutôt dans une « psychologie à la deuxième personne » (où le fonctionnement psychique de l'individu est étudié dans le cadre d'un dialogue avec un expert, psychothérapeute ou chercheur) ou, mieux, dans une « psychologie à la troisième personne » (reposant sur l'observation extérieure de comportements ou modifications biologiques, peu susceptible d'être biaisée par la subjectivité du sujet). Pourtant, la

psychologie à la première personne est en train de retrouver aujourd'hui un statut privilégié.

Certes, il existe des limites à l'auto-exploration de notre vie intérieure, car parfois nous ne sommes pas les mieux placés pour nous comprendre nous-mêmes. Il y a aussi des pièges, comme celui des ruminations [3], ces pensées et émotions centrées sur ce qui nous préoccupe, qui capturent notre attention durablement, mais tournent en boucle et se révèlent stériles. Les ruminations sont un des ratés de l'introspection, notamment lors des moments de souffrance : quand notre esprit est baigné d'émotions douloureuses, la vie intérieure est certes très intense, mais sur un registre autocritique et autocentré [4].

Malgré ces obstacles, la psychologie à la première personne et l'introspection ont été remises au goût du jour par des travaux récents, qui ont montré que nos perceptions subjectives sont bien corrélées aux données de la neuro-imagerie [5] : des sujets volontaires repèrent et signalent, par exemple, leurs oscillations attentionnelles aussi bien que le font leurs enregistrements par électro-encéphalogramme [6] (EEG). Dans un autre domaine, une étude récente semble indiquer que certains patients épileptiques, formés à la méditation et à l'observation attentive de leurs vécus psychologiques et physiologiques, peuvent sentir venir les crises, et en limiter peut-être le nombre [7].

Un autre courant de travaux tourne autour de ce que l'on nomme le « réseau par défaut ». Ce terme désigne un ensemble de régions de notre cerveau qui s'activent ensemble (et sont repérables notamment par la présence de fluctuations synchrones de basse fréquence) lorsque nous sommes éveillés, mais sans activité précise, ni action, ni distraction [8]. Simplement présents à ce qui se passe en nous et autour de nous. Ce réseau par défaut caractérise un certain état de vagabondage de notre esprit, qui peut

être associé à la rêverie, mais aussi à des simulations mentales de situations passées ou à venir, des réflexions spontanées sur notre vie sociale, l'élaboration d'hypothèses sur ce que pensent les autres, le revisionnage de ce que nous avons vécu avec eux, etc. Bref, un moment où notre esprit procède, par lui-même, à tout un ensemble d'ajustements entre nos mondes intérieur et extérieur. Ce fonctionnement par défaut cesse dès que nous orientons notre attention vers quelque chose de précis (information, action, distraction).

Or, la mobilisation régulière de notre réseau par défaut pourrait bien être associée à de nombreuses vertus[9] : développement de l'empathie, du sens moral, de l'intuition, de la créativité… Et c'est pourquoi un mode de vie exclusivement tourné vers l'extérieur, réel ou digital, un mode de vie dans lequel tous les moments d'ennui, d'attente, d'inactivité sont bannis, un mode de vie où on ne passe plus jamais de temps à ne rien faire, ou à s'abandonner à sa vie intérieure, un mode de vie où, finalement, ce réseau cérébral par défaut est insuffisamment sollicité, représente sans doute à long terme un risque de grand déséquilibre intérieur.

Enfin, une autre manière de comprendre l'intérêt de cultiver une vie intérieure est rappelée par l'ensemble des travaux scientifiques sur la méditation, notamment dans la méditation de pleine conscience, qui consiste à se rendre présents et attentifs à ce que nous sommes en train de vivre, de faire, de ressentir[10]. La pleine conscience est une forme élaborée d'observation écologique de sa vie intérieure : on ne cherche pas d'emblée à modifier ses pensées et ses ressentis, mais on commence avant tout par les observer, en comprendre la nature, les sources et les conséquences. Dans quel but ? Progresser pour devenir de meilleurs humains, plus sages et plus sereins. En tout cas, pour nous efforcer de l'être le plus souvent possible ! La méditation, comme toute pratique de la vie intérieure, n'est pas un repli sur soi mais une façon de s'ouvrir au monde, de l'accueillir, de le comprendre,

puis de revenir vers lui plus calmes et plus lucides ; une manière de répondre, intelligemment, aux situations que la vie nous présente, plutôt que d'y réagir impulsivement.

La vie intérieure, un détour fécond par soi ?

De même, la vie intérieure ne doit pas être pensée comme un refuge ou une forteresse, mais comme une maison accueillante et ouverte à la vie du dehors. Elle n'est pas sa propre finalité : le but de la vie intérieure n'est pas la vie intérieure, mais la réception du monde, sa compréhension, puis le retour vers la vie « extérieure ». Ce détour par nous-mêmes est transformateur et fécond. Il est dans un premier temps une manière de nous ajuster au réel, et, dans un second temps, une manière de mieux l'habiter ou de le transformer. Une manière non stéréotypée, car profondément nourrie de ce que nous sommes, avec notre histoire, notre sensibilité.

Et puis, il y a peut-être une autre vertu à l'attention prêtée à notre vie intérieure : celle d'accroître notre réceptivité à la beauté du monde, à ses grâces, à ses dons. Nous pouvons très bien passer à côté de tout cela si nous sommes « enfermés dehors », dans cette vie extérieure contemporaine riche et passionnante, mais sollicitante, absorbant l'essentiel de notre attention et de notre énergie.

Être régulièrement présent à soi permet alors de recevoir quelques grâces imprévues, comme celles dont parle Maître Eckhart : « Dieu nous rend souvent visite, mais la plupart du temps, nous ne sommes pas chez nous. » Et si ce n'est Dieu, ce sont ses multiples visages : le ciel, les nuages, les humains, les fleurs, les animaux et tout ce qui fait que le monde est beau. Tout ce qui fait que, quoi qu'il arrive, la vie vaut la peine d'être vécue.

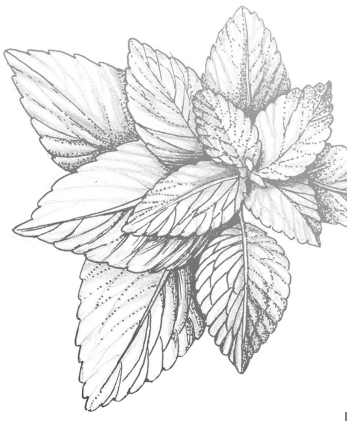
Et dans ces instants, il n'y a plus alors ni dedans ni dehors, ni vie intérieure ni vie extérieure.

Il y a la vie, tout simplement.

1. Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, Paris, La Découverte, 2012.
2. H. Dittmar *et al.*, « The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 107, n° 5, 879-924.
3. C. Lemogne *et al.*, « In search of the depressive self: extended medial prefrontal network during self-referential processing in major depression »,
Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2009, vol. 4, n° 3, p. 305-312.
4. A. B. Nejad *et al.*, « Self-referential processing, rumination, and cortical midline structures in major depression », *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013, vol. 7, n° 666, p. 1-9.
5. A. Lutz *et al.*, « Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task », *PNAS*, 2002, vol. 99, n° 3, p. 1586-1591.
6. K. Christoff *et al.*, « Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering », *PNAS*, 2009, vol. 106, n° 21, p. 8719-8724.
7. V. Tang *et al.*, « Mindfulness-based therapy for drug-resistant epilepsy: An assessor-blinded randomized trial », *Neurology*, 2015, vol. 85, n° 13, p. 1100-1107.
8. M. F. Mason *et al.*, « Wandering minds: the default network stimulus-independent thought », *Science*, 2007, vol. 315, n° 5810, p. 393-395.
9. M. H. Immordino-Yang *et al.*, « Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education », *Perspectives on Psychological Science*, 2012, vol. 7, n° 4, p. 352-364.
10. P. Sedlmeier *et al.*, « The psychological effects of meditation: a meta-analysis », *Psychological Bulletin*, 2012, vol. 138, n° 6, p. 1139-1171.

MODE D’EMPLOI DE CE LIVRE

Vous trouverez dans ce livre et le CD qui l’accompagne
40 exercices pour découvrir et cultiver votre vie intérieure.
Leur lecture, ou leur écoute, souhaite vous encourager à réfléchir,
mais aussi à agir et à travailler sur vous-même.
Pour cela, nous vous proposons de ne lire qu’un chapitre par jour,
de prendre ensuite tout votre temps pour le mettre en pratique,
et de l’enrichir de votre expérience personnelle.
La vie intérieure n’a rien d’un repli sur soi. Elle est au contraire
une manière de s’ouvrir au monde, de l’accueillir en nous,
puis de revenir, enrichis, vers lui.
Elle est comme la philosophie d’un voyageur qui n’hésite jamais
à quitter les grandes routes, fréquentées et prévisibles,
pour emprunter les chemins de traverse, y flâner,
s’y découvrir et s’y accomplir.
Nous vous souhaitons un beau et bon voyage,
en compagnie du meilleur
de vous-même !



« De prime abord, je serais tenté de dire qu'il n'y a pas de vie intérieure, que la vie intérieure n'existe pas. La vie n'est ni intérieure, ni extérieure, elle est. Mais le paradoxe est trop facile. […] Je pense que l'une des premières données de ce que l'on appelait jadis – et que certains continuent d'appeler – la vie intérieure est un état de réponse à un léger choc venu du dehors. C'est une sensibilité ultradéveloppée à un appel extrêmement ténu, infime, subtil. »

CHRISTIAN BOBIN,
À LA RECHERCHE DE LA VIE INTÉRIEURE

COMPRENDRE LA VIE INTÉRIEURE

La vie intérieure ? C’est tout ce dont nous prenons conscience lorsque nous désengageons doucement notre attention des sollicitations extérieures. Nous réalisons alors que nous avons un corps ; que nous respirons ; que des sensations nous traversent, agréables ou désagréables ; que des émotions, des pensées nous habitent. La vie intérieure, c’est l’espace où tout se mélange, le dehors et le dedans : car notre vie « du dedans » n’est pas une bulle coupée du dehors ; et la frontière qui sépare les deux, si elle existe, est poreuse...

La vie intérieure fonctionne à bas bruit, faite de tout ce qui spontanément n’attire pas notre attention. Souvent, les choses importantes s’accomplissent dans le secret et le silence. Et nous devrions faire plus souvent l’effort de distinguer l’urgent de l’important.

L’urgent, c’est ce qui nous tire par la manche et nous vaudra une sanction si nous ne le faisons pas : travail, tâches matérielles, vie sociale et autres engagements nécessaires. Nous lui donnons donc la priorité.

Saisir l’essentiel

Mais du coup, nous n’avons plus de place pour l’important qui, souvent, demande du temps et du discernement : marcher dans la nature, rencontrer les personnes que l’on aime, méditer, faire ce qui nous tient à cœur...

Nous passons ainsi à côté de l’essentiel. Et au fil des ans, le manque se creuse, nous ne faisons que des choses urgentes, mais plus rien de ce qui est important. Il faut alors une maladie, un accident ou une crise pour nous réveiller. Et à ce moment-là, c’est notre vie intérieure qui va nous aider, et peut-être nous sauver : en nous révélant ce que nous sommes, ce qui compte vraiment dans nos vies, ce pour quoi nous sommes là...

La vie intérieure, c’est la partie immergée du fonctionnement de notre esprit. Immergée, mais pas impénétrable. Nous en explorerons ensemble, au fil de ces pages, les multiples voies d’accès.

Quelques-unes relèvent d’efforts à accomplir, comme l’introspection, la méditation ou la marche à pied. D’autres naissent à l’occasion de moments révélateurs ; certains bouleversants, comme l’expérience de la mort d’un proche ; certains anodins, comme boire quelques verres de vin. Enfin, la vie intérieure se nourrit de l’attention prêtée au murmure de nos âmes : si nous prenons le temps, nos bonheurs et nos souffrances, nos joies et nos colères nous en diront beaucoup sur nous-mêmes, et sur la manière dont nous menons nos vies.

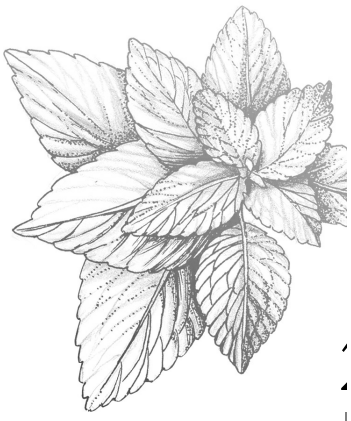
Devenir plus humains

La connaissance de notre vie intérieure ne nous rendra pas plus efficaces ni performants. Si c’est seulement cela que nous cherchons, il y a mieux à faire ailleurs. Mais elle approfondira en nous le goût de la vie. Et elle nous rendra plus humains : vous sentez-vous humain, lorsque vous n’avez même plus le temps de vous arrêter pour réfléchir, pour ressentir, pour respirer, pour

regarder ; pour exister ? Lorsque vous ne faites que travailler, consommer, vous agiter en tous sens, vous sentez-vous humain ? Ou zombie ? Ou robot ?

Écoutons à nouveau Christian Bobin nous parler de la vie intérieure : « En entrant dans ce royaume, il faut quitter les références au monde extérieur où tout est régi par la folle exigence de l'efficacité. Là, il ne s'agit plus de faire une chose en vue d'une autre, mais de sentir le passage de la vie en nous. »

Cela vous intéresse-t-il de sentir le passage de la vie en vous ?



« Ai-je perdu mon temps en faisant pour moi l'inventaire de moi-même si continuellement, si soigneusement ? Car ceux qui s'analysent en pensée seulement, et oralement, une heure en passant, ne s'examinent pas aussi essentiellement et ne se pénètrent pas comme celui qui fait de cela son étude, son ouvrage et son métier, qui s'engage à tenir un registre permanent, avec toute sa foi, toute sa force. »

MICHEL DE MONTAIGNE,
LES ESSAIS

L'INTROSPECTION

VOIES D'ACCÈS

L'introspection est la démarche volontaire qui consiste à regarder en soi-même, à prendre conscience des pensées, des sentiments, des impulsions qui sont en train de composer notre paysage intérieur, et de nous influencer.

Ce terme, ainsi que l'action qu'il désigne, semblent tombés en désuétude : qui prend encore aujourd'hui le temps de l'introspection ? Qui procède à cet effort d'écoute et de compréhension de soi ? En tant que psychothérapeute, j'ai parfois le sentiment que le seul moment où mes patients réfléchissent sur eux, c'est celui de notre consultation, une fois par semaine ou par mois. C'est tout de même bien peu pour se rendre visite à soi-même…

Dès le XIX^e^ siècle, et la naissance de notre société de consommation, poètes et penseurs avaient senti le danger. Stefan Zweig parlait ainsi des « conditions nouvelles de nos existences, qui arrachent les hommes à tout recueillement », et Nietzsche vociférait : « Toutes les institutions humaines ne sont-elles pas destinées à empêcher les hommes de sentir leur vie, à cause de la dispersion constante de leurs pensées ? »

S’arrêter

Car le premier grand effort, en matière d’introspection, c’est de prendre le temps de s’arracher aux sirènes de la vie extérieure. L’introspection suppose de s’arrêter, de se mettre en retrait, de suspendre ses actes. De renoncer à la facilité, au goût sucré des distractions, au goût corsé des actions… La société nous pousse à agir, puisqu’elle a besoin de nous pour fonctionner. Elle culpabilise les temps d’inaction. Elle nous pousse aussi à consommer, et fait donc la chasse aux temps de non-consommation. Or l’introspection n’est pas socialement productive : nous ne fabriquons rien, nous ne dépensons rien. Rien ne sera donc fait par la société pour nous y encourager…

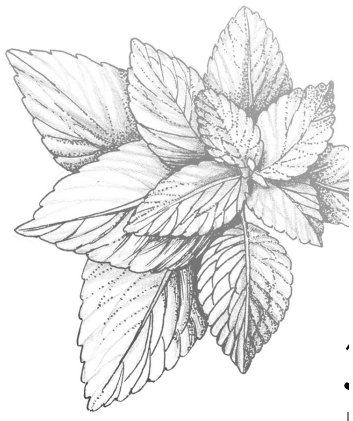
Cela ne viendra que de nous : plusieurs fois par jour, nous seuls pourrons décider de ne rien faire, de nous engager de toutes nos forces dans la non-action, qui est le terreau de la vie intérieure : s’arrêter d’agir, pour réfléchir à ce qui se passe en nous.

Mais on rencontre alors une autre difficulté : notre vie intérieure n’est jamais claire et calme, jamais immédiatement lisible. Nos ressentis et nos pensées sont toujours en mouvement, en désordre, ils sont un flot où se mélangent l’essentiel et le superficiel. Inutile d’attendre des évidences ou des révélations d’un premier regard porté en nous. Nous ne verrons d’abord que désordre et confusion. Il faudra rester là un petit moment, le temps de nous habituer, comme lorsqu’on pénètre dans la pénombre d’une cave ou d’un grenier. On s’arrête, on respire, on observe. On prend son temps : quand avez-vous pris la peine de ne rien faire pour la dernière fois ?

Un pas vers la liberté

Quel intérêt, disent les hyperactifs, à explorer son intériorité ? Eux préfèrent l'action, la réflexion subordonnée à des buts à atteindre ; et quand ils sont fatigués, la distraction. Pourquoi pas ? Ce mode de vie est un bon moyen pour devenir un esclave : esclave de soi-même (son passé, ses habitudes, ses impulsions) et esclave de son environnement (avec ses manipulations et ses injonctions).

Mais pour les personnes qui préfèrent la liberté, l'introspection est un acte qui établit, renforce et nourrit leur humanité. Elle est l'acte de conscience qui fait d'elles non pas des consommateurs dociles ou des travailleurs efficaces, mais des humains, plein de doutes et de rêves…



« “Qui est là qui soupire dans le silence de la nuit ?
— Un homme qui fuit les palais et qui recherche la musique.”
Monsieur de Sainte Colombe comprit de qui il s’agissait et il se réjouit. Il se pencha en avant et entrouvrit la porte en la poussant avec son archet. […]
“Que recherchez-vous, Monsieur, dans la musique ?
— Je cherche les regrets et les pleurs.”
Alors il poussa tout à fait la porte de la cabane, se leva en tremblant. Il salua cérémonieusement Monsieur Marais qui entra. Ils commencèrent par se taire. […]
Monsieur de Sainte Colombe toussa et dit qu’il désirait parler. Il parlait à la saccade.
“Cela est difficile, Monsieur. La musique est simplement là pour parler de ce dont la parole ne peut parler. En ce sens, elle n’est pas tout à fait humaine […].” »

PASCAL QUIGNARD,
TOUS LES MATINS DU MONDE

LA MUSIQUE

VOIES D'ACCÈS

La musique se définit comme l'art des sons. Fluide, immatérielle, impalpable, on ne peut ni la voir ni la saisir. Seulement se soumettre à elle, la suivre et l'accueillir en nous.

Ses liens avec la vie intérieure sont très étroits : de tous les arts classiques (si l'on excepte le cinéma, qui en fait grand usage), elle est celui qui possède le plus grand pouvoir d'induction émotionnelle. Dans les laboratoires de psychologie des émotions, on utilise certains extraits bien codifiés pour provoquer stress ou tristesse. Une musique peut nous rendre gais ou mélancoliques, bien plus vite et bien plus fort qu'une peinture ou une lecture. Car elle s'adresse directement à nos émotions, sans avoir besoin de parler ou de signifier. De tous les arts, c'est la seule qui ne cherche pas à représenter ; le philosophe Alain disait : « Quand la musique imite le vent ou la pluie, elle perd son temps. » Elle ne veut pas décrire le monde extérieur mais activer nos mondes intérieurs, comme le constatait Balzac : « La musique seule a la puissance de nous faire rentrer en nous-mêmes… »

Bien sûr, il y a une manière d'écouter, qui fait la différence. Omniprésentes aujourd'hui, les musiques d'ambiance ont certes un effet sur nous (sur nos impulsions à acheter et à consommer par exemple) mais ne sont pas fécondes

pour notre vie intérieure. Les musiques choisies pour accompagner une activité (lire, travailler) ont sans doute une incidence supérieure.

L’écho de la musique en nous

Mais la situation « parfaite » est celle de la pleine attention : on ne fait rien d’autre qu’écouter la musique. Réfléchissez-y et vous verrez que ce n’est pas si fréquent dans nos journées. Nous sommes plus souvent confrontés à des musiques subies (musiques d’ambiance) ou entendues (musiques d’accompagnement).

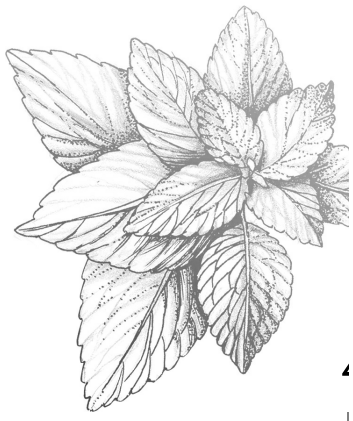
Lorsqu’on s’immobilise et qu’on écoute vraiment, il se passe bien d’autres choses. En plus de la musique, il y aussi l’écho de la musique en nous : sur notre corps, nos émotions, nos pensées, nos souvenirs… Parfois on s’oublie totalement, et on est purement et pleinement dans la musique, dans son écoute objective ; à d’autres moments, on réalise que l’on est dans une écoute subjective, où nos ressentis se mêlent aux notes.

La porte des souvenirs

Il y a aussi la poésie et le mystère de la réécoute : une musique du passé, que l’on avait oubliée, devient une expérience proustienne. On ressent alors l’énorme activation cérébrale provoquée par la musique, étudiée par les chercheurs en termes peu poétiques, tels que : « libération de dopamine dans le striatum »... Une mélodie oubliée ouvre la porte aux souvenirs, et aux émotions liées à ces souvenirs. Ces musiques qui ont joué un rôle dans notre vie sont alors assez fortes pour nous arracher à tout, suspendre nos mouvements et notre respiration, quoi que nous fassions par ailleurs.

Et puis, il y a le silence, qui est à la musique ce que l’ombre est à la lumière, ou plutôt ce que la nuit est au jour.

Le silence, aussi indispensable à l’écoute de la musique qu’à celle de notre vie intérieure…

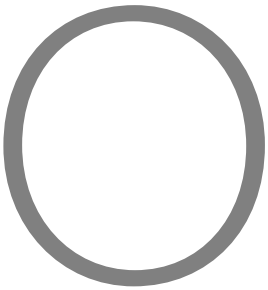


« Il m'a tourné le dos sans me dire au revoir. Il s'est éloigné.
Il est reparti dans ses regrets et m'a laissé dans les miens.
Je savais, comme lui sans doute,
qu'on peut vivre dans ses regrets
comme dans un pays. »

PHILIPPE CLAUDEL,
LES ÂMES GRISES

LES REGRETS

RESSENTIS



ccasions ratées, erreurs de jugement, actes impulsifs ou inhibitions inexplicables : qui peut prétendre ne rien regretter dans sa vie ?

En psychologie, le regret est défini comme un sentiment associant des émotions (tristesse, colère, honte) et des pensées (l'envie de revenir sur le passé).

Il existe des regrets « chauds », survenant sur-le-champ ; et des regrets « froids », arrivant plus tard.

Les premiers – regrets chauds – concernent des choses que l'on a faites et qui ont échoué : ce sont des « regrets d'action ». Pour les éviter, il suffit de ne rien faire : pas de décision, pas d'action ; et donc pas de punition par les regrets chauds. Mais ce n'est pas un bon calcul.

Car les études conduites pour évaluer ce que l'on regrette le plus, non pas à chaud mais sur la durée de toute une vie, montrent que les regrets les plus grands, les plus douloureux, les plus durables, proviennent de ce que l'on n'a pas fait. Ce sont les « regrets de non-action » : « J'aurais dû pousser plus loin mes études » ; « J'aurais dû consacrer plus de temps à mes enfants » ; « J'aurais dû parler davantage avec mon père avant qu'il ne meure »…

Du bon usage des regrets

C’est ce que pressentait André Gide dans son *Journal* : « Ce n’est pas ce que l’on a fait que l’on regrette ; mais bien ce que l’on n’a pas fait et que l’on aurait pu faire. Et le regret prend alors la couleur sombre du repentir. »

Rançon de l’action, les regrets sont inévitables dans toute vie humaine. En existerait-il un bon usage ? Sans doute, et cela passe par le fait de tordre le cou au mythe du bon choix, qui consiste à se dire : « Quand j’ai une décision à prendre, il y a forcément un bon et un mauvais choix ; je ne dois pas me tromper. »

En réalité, la plupart du temps, si j’hésite, c’est qu’il n’y a pas de bon ou de mauvais choix ; mais juste des options différentes, présentant chacune avantages et inconvénients.

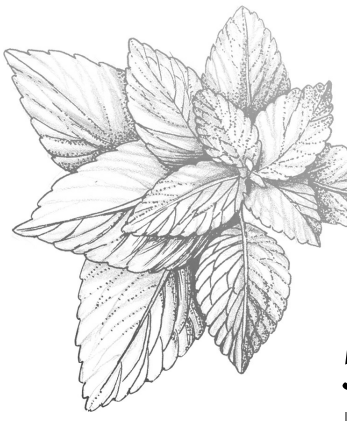
Quand un choix se révèle délicat, prenons simplement le temps de réfléchir (c’est-à-dire d’écouter notre cerveau), le temps de ressentir (c’est-à-dire d’écouter notre corps), le temps de prendre des avis extérieurs (c’est-à-dire d’écouter les autres). Puis laissons reposer. Et prenons notre décision, une fois pour toutes, en décidant aussi de ne rien regretter ensuite !

Les erreurs sont fécondes

Car vivre, c’est survivre à la somme de toutes ses erreurs. Et c’est le faire joyeusement : les erreurs sont inévitables, et parfois fécondes. Les regrets, en revanche, sont toujours stériles, et nous font souvent bien plus de mal que les erreurs commises.

Et puis, comme l’écrivait La Bruyère : « Le regret qu’ont les hommes du mauvais emploi du temps qu’ils ont vécu ne les conduit pas toujours à faire de celui qui leur reste un meilleur usage. »

C’est le seul enseignement, et le seul secret : que nos regrets nous aident à nous tourner vers le futur, et non vers le passé…



« Si quelque chose devait me manquer, ce ne serait pas le vin mais l'ivresse. Comprends-moi : des ivrognes vous ne connaissez que les malades, ceux qui vomissent, et les brutes, ceux qui recherchent l'agression à tout prix ; il y a aussi les princes incognito qu'on devine sans parvenir à les identifier. […] Pour eux, la boisson introduit une dimension supplémentaire dans l'existence, […] une sorte d'embellie, […] qui n'est sans doute qu'une illusion,
mais une illusion dirigée… »

ANTOINE BLONDIN,
UN SINGE EN HIVER

LA LÉGÈRE IVRESSE

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

L’ivresse désigne l’ensemble des perturbations engendrées dans notre corps et notre esprit par l’alcool ou d’autres substances. Ces perturbations sont agréables pour la personne ivre (détente corporelle, soulagement des inquiétudes). Mais elles s’accompagnent en général de dysfonctionnements : le corps est plus maladroit et plus lent, le cerveau moins performant…

Quand l’ivresse va trop loin, jusqu’au moment où l’on se met à beugler, de joie ou de tristesse, il est déjà trop tard pour l’introspection et la vie intérieure, et la situation n’est plaisante ni pour soi ni pour les autres. Mais il peut être intéressant d’en rester aux tout premiers stades de l’ivresse. De s’en tenir au début, au tout début, des effets de l’alcool, au commencement de l’ivresse.

Pour ma part, j’aime boire de l’alcool, mais attention : en pleine conscience et avec le cerveau aux aguets ! J’aime en faire un moment de psychologie expérimentale, durant lequel on peut observer une vie intérieure chimiquement modifiée…

Boire en pleine conscience

Pour conduire cette expérience, il existe des conditions spécifiques : boire au calme, sans excitation sociale, sans rien faire d'autre, et sans besoin psychologique ; car si l'on boit parce qu'on est inquiet ou abattu, si l'on prend l'alcool comme un remède à la vie, on est alors en grand danger. Il s'agit donc de boire en liberté, en curiosité, et en conscience : lentement, en prenant le temps d'observer et de noter les modifications progressivement induites par l'alcool.

Lors de ces tout premiers stades, notre vision du monde change sous l'effet de ce que l'on boit : on éprouve des sentiments d'apaisement et de légère euphorie, de recul et de relativisation de nos soucis, de réceptivité, d'amitié avec le monde et de fraternité avec les autres humains.

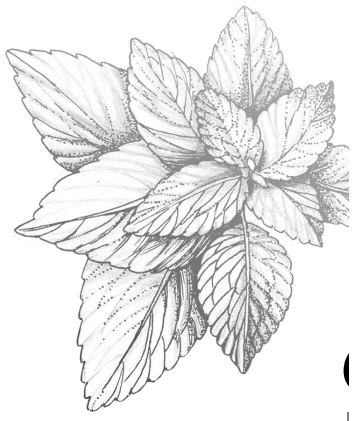
L'ivresse sans alcool

Il est intéressant de tirer des leçons de cette observation de nos cerveaux très légèrement sous l'emprise de l'alcool, et de nous demander si, finalement, nous ne serions pas capables de vivre de telles expériences sans recourir à des substances. Des débuts d'ivresse sans alcool, des petits vols planés sans cannabis ? Des étourdissements subtils devant la vie, le monde, le soleil qui se lève ou qui se couche, l'océan, les montagnes… Des apaisements profonds face à un soir d'été, un ciel d'hiver, la lune ou les étoiles… Ce sont les ivresses existentielles dont parlent volontiers les poètes et les écrivains, comme Maupassant : « Partir à pied, quand le soleil se lève, et marcher dans la rosée, le long des champs, au bord de la mer calme, quelle ivresse ! »

L'ivresse sans alcool ? Bien sûr que c'est possible ! D'abord, de nombreuses études l'ont démontré : lorsqu'on croit boire de l'alcool, tous les signes agréables de l'ivresse commencent à monter en nous. Sans les effets indésirables ! Cette ivresse est alors le marqueur d'une ouverture émerveillée

au monde, comme le souligne Gide : « Je compris vite que l'ivresse sans vin n'est autre que l'état lyrique… »

Allez, ce sera notre exercice du jour : observer attentivement les prémices de ces états d'ivresse lyrique, prenant naissance dans notre esprit face à la beauté du monde. Et si vous avez du mal au début, aidez-vous d'un petit verre de vin. Un seul, ou deux, à la rigueur…



« La lecture nous offre de connaître, d'épouser sans effort quantité de destins extraordinaires, d'éprouver des sensations puissantes par l'esprit, de courir des aventures prodigieuses et sans conséquence, d'agir sans agir, de former enfin des pensées plus belles et plus profondes que les nôtres et qui ne nous coûtent presque rien ; – et, en somme, d'ajouter une infinité d'émotions, d'expériences fictives, de remarques qui ne sont pas de nous, à ce que nous sommes et à ce que nous pouvons être. »

PAUL VALÉRY,
VARIÉTÉ

LA LECTURE

VOIES D'ACCÈS

La lecture, notamment la lecture de romans ou de poèmes, est une expérience vicariante, c'est-à-dire qui nous permet de bénéficier de l'expérience d'autrui, d'accéder à sa vie intérieure, pour enrichir, éclairer ou bousculer la nôtre. Elle est aussi une manière de pratiquer la psychologie ! « Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi », écrivait Freud, pour souligner que la science psychologique ne fait souvent que valider (ou parfois infirmer) les intuitions et observations des écrivains.

Plusieurs études ont montré que la lecture d'œuvres de fiction augmente les capacités d'empathie et de compréhension d'autrui, comparée à lecture de non-fiction ou à l'absence de lecture. En favorisant l'identification aux personnages, en aidant à comprendre leurs points de vue sur le monde et sur les autres, elle propose un enrichissement considérable de notre propre expérience de la vie.

Vivre d'autres vies que la sienne

Dans les travaux dont nous disposons, les œuvres dites « classiques » semblent y contribuer légèrement mieux que les œuvres « grand public » :

sans doute est-ce lié à la plus grande subtilité des phénomènes psychologiques abordés par les auteurs devenus des classiques. Et aussi au fait que, bien souvent, le « grand écrivain » ne cherche pas forcément à plaire au lecteur ou à lui simplifier la vie, mais à décrire au plus près ce qu'il observe et ressent, quand bien même cela serait complexe, comme le sont les rouages de nos émotions et de nos pensées. André Pieyre de Mandiargues notait ainsi, à propos de Proust : « Son œuvre a l'attrait d'un énorme crâne trépané où nous verrions évoluer les pensées, comme dans un planétarium psychique. »

La lecture offre des nourritures à notre vie intérieure, mais aussi des joies multiples : joie de la familiarité et de la clarification (lorsqu'on retrouve clairement exprimées sous la plume de l'auteur des intuitions qui étaient présentes, mais confuses, à notre esprit) ; joie de la découverte (lorsqu'on est surpris par un point de vue auquel on n'aurait jamais songé soi-même) ; joie de la fraternité (lorsqu'on découvre à quel point certains de nos ressentis sont proches de ceux de l'auteur ou de ses personnages).

La lecture est une rencontre, et toute rencontre peut se produire dans des conditions variées et imprévisibles. Les savoureux « droits des lecteurs » défendus par Daniel Pennac dans son livre *Comme un roman* restent donc fondamentaux : droit de sauter des pages, droit de ne pas finir un livre, droit de lire n'importe quoi, etc. Tout est bon, pourvu que la lecture soit sincère, et que les mots pénètrent notre cerveau, puis qu'ils y vivent leur vie propre.

Quand on repose le livre

De fait, le moment le plus important est peut-être celui où l'on repose le livre ! Le moment où l'assimilation du texte commence. Car lire c'est nourrir son esprit et son âme : on s'occupe simplement de s'alimenter, puis digérer, cela se fait tout seul ! On peut alors passer à autre chose, comme le

recommande Gide, en exergue de ses *Nourritures terrestres* : « Que mon livre t’enseigne à t’intéresser plus à toi qu’à lui-même, puis à tout le reste plus qu’à toi. »

Car ni la fréquentation de notre vie intérieure, ni celle des auteurs que nous aimons, ne sont une fin en soi. Il ne s’agit que de détours féconds, pour revenir ensuite vers le monde, pour mieux l’aimer et l’admirer…

« Je ne me suis jamais senti isolé, jamais accablé par le sens de la solitude, sauf une fois, et c'était quelques semaines après que je me fusse établi dans les bois ; pendant une heure,
je craignais que le voisinage proche de l'homme ne fût essentiel à une vie saine et sereine. Être seul devenait déplaisant.
Mais j'étais en même temps conscient d'une humeur un peu instable, et il me semblait prévoir ma guérison proche.
Au milieu d'une douce pluie, tandis que prévalaient ces pensées, je me rendis soudain compte d'une compagnie si plaisante et si bienfaisante dans la nature, dans le bruit régulier des gouttes qui tombaient, régulières, dans tous les sons et les spectacles qui entouraient ma maison, une affection bienveillante, infinie et inexplicable tout à coup. »

HENRY DAVID THOREAU,
WALDEN OU LA VIE DANS LES BOIS

LA SOLITUDE

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

La solitude, est-ce que cela consiste à être seul ou à se sentir seul ? C’est de cette seconde situation, le sentiment de solitude, que nous parlons ici.

L’expérience de la solitude s’éprouve souvent dans les moments d’adversité, où l’on se sent peu soutenu, ou lorsque l’aide de nos proches ne nous soulage pas. On la ressent aussi dans les moments de conflit avec notre entourage : on perçoit tout à coup la fragilité de nos liens.

Mais les moments de solitude les plus déconcertants sont sans doute ceux où ce sentiment monte du fond de nous, alors qu’en apparence on est entouré et aimé… Car on peut se sentir seul même dans un groupe, un couple ou avec des proches.

Quelles sont alors les sources de ce ressenti ? Des attentes trop élevées au regard de ce que peut apporter une relation à autrui ? La conscience qu’il existera toujours une part incommunicable entre les humains ? La conviction que nous sommes trop uniques et trop particuliers pour être véritablement compris par nos semblables ?

Une hygiène de l’esprit

La solitude n’est pas qu’une souffrance, elle constitue aussi une voie d’accès à la vie intérieure et à la connaissance de soi. Elle ouvre une occasion de se rendre visite à soi-même, en suspendant actions ou distractions. Certains la considèrent même comme une hygiène de l’esprit, à l’image de Vauvenargues : « La solitude est à l’esprit ce que la diète est au corps, mortelle lorsqu’elle est trop longue, quoique nécessaire. »

Lorsqu’elle n’est pas un horizon quotidien, une prison, alors la solitude est le plus souvent féconde, comme l’ennui. Savoir être seul permet la véritable rencontre avec soi-même, sans le leurre de nos bavardages et dispersions sociales. Aujourd’hui, grâce à nos écrans, qui suppriment les temps de solitude, nous ne sommes jamais vraiment seuls. Mais de récentes études montrent que, paradoxalement, le temps passé devant ces écrans aggrave encore le sentiment de solitude.

Pour un meilleur usage du lien et du partage

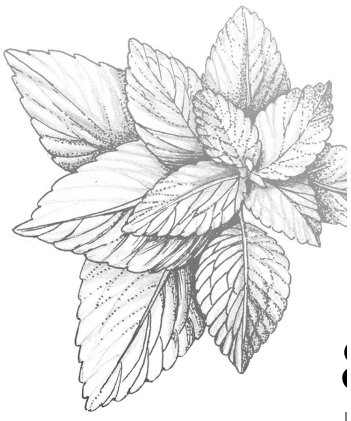
Ce sentiment, nous n’avons ni à le combattre ni à le fuir, mais à l’explorer, comme l’essentiel des moments inconfortables de notre vie intérieure. Peut-être découvrirons-nous alors que la difficulté n’est pas la solitude, mais un mauvais usage de nos liens sociaux. La solitude est une voie pour mieux savourer les moments de partage, de fraternité, pour affûter notre sensibilité à ces instants. Elle peut nous aider à examiner nos attentes excessives et irréalistes, à revoir à la baisse notre désir d’être compris dans tout ce que l’on ressent.

Car il est inutile de s’acharner à vouloir vivre dans la fusion et la compréhension parfaites, mieux vaut s’attacher à vivre des échanges réguliers

et imparfaits. Avez-vous remarqué qu'il n'existe pas de mot pour décrire le contraire de la solitude ? Ou des mots approximatifs : la compagnie, la société, l'accompagnement… Le sentiment inverse de la solitude, c'est le sentiment d'être en lien, ce sont tous les moments de partage, d'intimité, de complicité ; qui seront suivis de moments de solitude, avant que de nouveaux instants de communion ne ressurgissent…

Être humain, c'est accepter sincèrement cette dimension de solitude ontologique : il y aura toujours une petite part de nous non transmissible et non partageable.

Et savoir que ce sentiment est éprouvé par tous les humains nous permet de nous sentir un peu moins seuls…



« Tu fuis avec une opiniâtreté funeste tous ces moyens de réussir ; habileté, tactique, calcul, persévérance te sont odieux. C'est trop d'indolence et d'apathie. Tu perds tes plus belles années sans rien saisir ni rien vouloir. Pourquoi en rester à la velléité ? Pourquoi reculer d'effroi devant toute résolution, devant toute conclusion ? »

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL,
JOURNAL INTIME

LA VOLONTÉ

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Il existe des modes en psychologie, comme partout. Ce fut le cas pour la volonté : ses vertus furent longtemps célébrées en Occident, avant qu'elle ne devienne désuète, voire suspecte. Mais elle est à nouveau un objet d'intérêt, car de nombreuses recherches scientifiques ont réexploré le concept de volonté, notamment à travers les mécanismes d'autocontrôle.

Le terme de volonté appartient au langage courant (l'ensemble des forces mentales portant à l'action) ou philosophique (le pouvoir de se déterminer soi-même). En psychologie, on utilise plutôt le terme d'autocontrôle, qui désigne la capacité à réguler ses comportements, en fonction de ses objectifs et de ses valeurs.

Autrement dit, l'autocontrôle est la capacité à s'engager dans un comportement qui ne va pas forcément apporter des bénéfices à court terme, mais en assurer à long terme : pour un étudiant, s'abstenir de certaines sorties pour travailler ses examens ; pour un gourmand, se retenir de reprendre du gâteau pour préserver sa ligne et sa santé ; pour tout le monde, ne pas abandonner à la première difficulté, etc.

Rien d'étonnant à ce que la volonté, ou l'autocontrôle, sa version scientifique, revienne aujourd'hui sur le devant de la scène dans nos sociétés

de dérégulation des désirs et de pilonnage d'incitations en tout genre (à manger, à acheter, à consommer des contenus digitaux, à se faire plaisir). Comme le contrôle jadis effectué par les groupes d'appartenance (famille, proches, voisins…) a diminué, de plus en plus de personnes ont aujourd'hui du mal à faire preuve de volonté et à résister à des incitations conçues pour faire gagner de l'argent aux entreprises, et non pour améliorer la santé des citoyens.

De petites luttes permanentes…

Mais l'exercice de la volonté ne doit pas être perçu comme une lutte occasionnelle face à des tentations ponctuelles : il s'agit d'un travail permanent et parfoisinconscient, de l'entretien régulier d'un pare-feu anti-tentation, anti-dispersion et anti-démotivation. Toutes ces petites luttes dépendent de multiples facteurs, dont certains sont biologiques (notre niveau de glycémie joue ainsi sur notre volonté), mais dont la plupart sont psychologiques : d'où l'importance d'identifier nos moments de faiblesse et d'agir pour les surmonter.

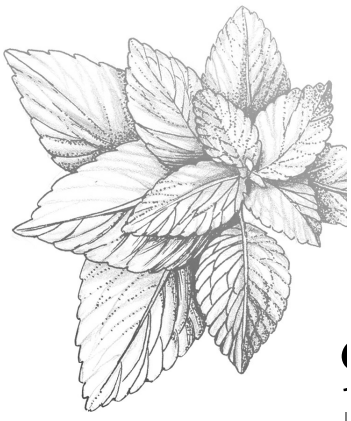
Selon les chercheurs, la volonté ressemble à un muscle, qui s'exerce mais se fatigue aussi : après avoir pris plusieurs décisions ou résisté à plusieurs tentations, nous sommes pour quelque temps plus vulnérables : c'est le mécanisme dit de « déplétion » ou d'« épuisement de l'ego ». Ne nous épuisons donc pas, mais entraînons-nous ! En effet, tous les efforts comptent, car il existe un effet de généralisation : faire preuve de volonté dans des domaines même anecdotiques, comme se tenir droit ou ne plus dire de gros mots, va retentir favorablement sur tous les autres (passer moins de temps sur Internet ou rester centré sur une tâche difficile).

… et indispensables

Le travail sur la volonté n’est sans doute pas ce qu’il y a de plus amusant ni de plus glamour dans la conduite de notre vie intérieure. Mais il est indispensable. Le philosophe Alain notait dans ses *Propos* : « Ce n’est pas une petite science, ni facile, que de savoir vouloir. »

Pas facile, certes, mais le jeu en vaut la chandelle, comme le souligne un autre philosophe, André Comte-Sponville, qui rappelle que « la volonté n’est pas seulement une faculté ; c’est aussi une vertu ».

Une vertu qui nous aide à mieux vivre, et à construire notre liberté de nous accomplir, nous réjouir et nous rapprocher de nos idéaux…



« Ne perdez surtout pas l'envie de marcher ; moi-même, chaque jour, la marche me procure mon bien-être quotidien, et m'éloigne de la maladie ; mes meilleures pensées sont venues en marchant, et je ne connais aucune pensée si lourde qu'on ne puisse s'en éloigner à grands pas. »

SØREN KIERKEGAARD,
CORRESPONDANCE, LETTRE À SA BELLE-SŒUR HENRIETTE

LA MARCHE

VOIE D'ACCÈS

De toutes les activités humaines, la marche est peut-être celle qui nous ouvre le mieux à la vie intérieure ! Nous parlons ici de la marche autotélique, c'est-à-dire la marche qui n'est pas forcément destinée à nous conduire quelque part, et qui n'a d'autre but qu'elle-même ; la marche qui nous permet de nous retrouver, et de retrouver le monde. Rien à voir avec le sport, la vitesse, la performance. Au contraire : la marche féconde pour notre vie intérieure, c'est la marche sans but, qui livre notre âme à notre corps.

La marche nettoie notre esprit des soucis : nous disposons de nombreuses études montrant que lorsqu'on commence à ressasser, l'acte le plus intelligent et le plus efficace pour interrompre nos ruminations est d'aller marcher au moins dix minutes d'un pas rapide ! Eh oui, marcher empêche que la pensée ne se fige : lorsque je marche droit, mon esprit cesse de tourner en rond…

La marche élague nos pensées trop lourdes, tarit les bavardages de notre esprit, fait descendre notre attention dans notre corps, dans sa sensorialité, dans le mouvement de notre souffle, qui s'ajuste peu à peu au rythme de nos pas. Un silence habité s'installe dans notre esprit. Puis, peu à peu, une fois le rythme pris, une autre manière de percevoir et de penser émerge.

L’alliée de notre vie intérieure

Toutes les études montrent que la marche induit des ressentis émotionnels agréables. Sans doute parce qu’elle est liée, dans l’évolution de notre espèce, à la recherche de choses gratifiantes (nourriture, repos, partenaires). Du coup, rien d’étonnant par exemple à ce que la dopamine soit le neurotransmetteur à la fois du plaisir et de la coordination motrice (dont le déficit dans certains circuits cérébraux est associé à la maladie de Parkinson).

Oui, la marche est l’alliée de la vie intérieure : écartant le bavardage de l’esprit lié aux trivialités sans cesse répétées du quotidien, elle renforce notre présence à ce qui compte : le chant du corps, le mouvement du monde…

Avancer seul, et dans la nature. Pas d’autre effort que de mettre un pied devant l’autre, et de se donner du temps. Alors, comme l’écrit l’écrivain voyageur Nicolas Bouvier : « Des idées qu’on hébergeait sans raison vous quittent ; d’autres au contraire s’ajustent et se font à vous comme les pierres du torrent. Aucun besoin d’intervenir ; la route travaille pour vous. »

Le chemin importe peu : nous ne sommes pas venus là pour admirer (bien que cela reste évidemment possible) mais pour aérer notre esprit, l’exposer au monde et à la nature. On peut très bien marcher tous les jours sur le même chemin, passer exactement par les mêmes voies, tourner chaque fois aux mêmes endroits. Peu importe.

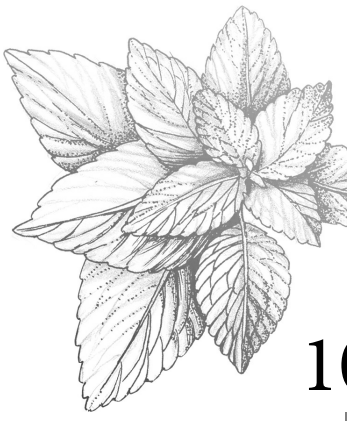
Marcher et philosopher

Il existe près de Kyoto un sentier que les locaux nomment « la promenade du philosophe » en hommage à Kitaro Nishida, qui l’empruntait, dit-on, chaque jour.

À Königsberg, en Allemagne, Kant se promenait quotidiennement à la même heure et sur le même chemin.

Marcher, c’est renouer avec la tradition des philosophes péripatéticiens (du grec *peripatetikos*, « qui aime se promener »), dont Aristote fut le chef de file, qui appréciaient de réfléchir en déambulant et en discutant entre eux. Car la marche, d’autres études l’ont prouvé, a aussi pour vertus de faciliter la créativité, la concentration, la neurogenèse, etc.

Mais cela est une autre histoire, et d’ailleurs, il est maintenant temps, pour vous et moi, d’aller se dégourdir les jambes !



1(

« L'étonnement devant le vol merveilleux de la mouette : comment s'est fait ce vaisseau-là ? Combien de gens ont vu planer des mouettes sans distinguer le mystère qui plane avec elles ? Que Dieu me donne d'entendre toujours et de faire entendre aux autres jusqu'à la griserie, l'immense musique des choses ! Ajouter un seul point, si petit soit-il, à la magnifique broderie de la vie ; discerner l'immense qui se fait au terme de nos activités infimes, le discerner et y adhérer, tel est le grand secret du bonheur. »

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN,
LETTRE À JEANNE MORTIER

L'ADMIRATION

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

L'admiration, c'est ce que nous ressentons lorsque nous découvrons quelque chose ou quelqu'un disposant de qualités hors du commun. Descartes la définit comme « une subite surprise de l'âme, qui fait qu'elle se porte à considérer avec attention les objets qui lui semblent rares et extraordinaires ».

C'est une expérience globale, à la fois émotionnelle, car il est agréable d'admirer, et motivationnelle, car l'admiration est une source d'inspiration, qui nous pousse vers l'action ou le changement personnel.

Il y a beaucoup à admirer tout au long d'une vie : la beauté et l'harmonie (d'éléments naturels ou d'œuvres humaines) ; l'intelligence et les talents (intellectuels, scientifiques, artistiques) ; la bonté et la générosité (chez les saints comme chez les humains ordinaires) ; et toutes les vertus morales (courage, mansuétude, bonté…).

L'occasion de nous interroger

Et pourtant, il n'est pas si évident d'admirer ! Surtout d'autres humains, car c'est leur reconnaître une forme de supériorité, et cela peut nous entraîner vers des émotions douloureuses : envie, auto-dévalorisation. L'admiration

est, à l’inverse, la reconnaissance joyeuse d’une supériorité d’autrui. Sans comparaison, ou si comparaison il y a, qui nous encourage à imiter, à ressembler, à s’inspirer de la personne qu’on admire.

L’admiration, tout comme son opposé, l’incapacité à admirer, doit aussi nous interroger : de quel idéal personnel notre admiration est-elle le signe ? Et quelles méfiances ou insuffisances la peine à admirer révèle-t-elle en nous ? Pourquoi le constat de la supériorité d’autrui est-il alors une menace ? Peut-être parce que nous ne croyons pas assez en nous, parce que nous ne nous admirons pas assez ? Et peut-être aussi parce que nous ne croyons pas en nos capacités de changement ?

Pour une pratique de l’admiration

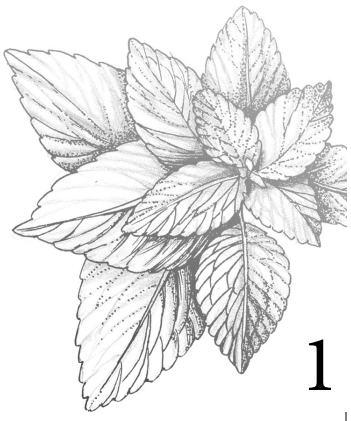
Souvent, l’admiration suscite l’élévation : contempler le remarquable nous soulève au-dessus des petitesses. C’était la conviction de Victor Hugo, qui aimait admirer autant qu’être admiré : « Il y a dans l’admiration on ne sait quoi de fortifiant qui dignifie et grandit l’intelligence. » Ce phénomène d’élévation n’est pas qu’une vue de l’esprit : plusieurs travaux de psychologie positive ont mesuré en laboratoire les conséquences de différentes formes d’admiration suscitées chez des volontaires, et ils ont confirmé qu’admirer nous rend meilleurs : plus proches des autres, plus altruistes, plus motivés à progresser…

Quelquefois, l’admiration s’impose à nous. Et quelquefois, il faut lui frayer un passage : par exemple, ne pas oublier d’admirer les qualités de quelqu’un alors qu’on connaît bien ses travers. En ce sens, l’admiration est un contraire de la mesquinerie, qui va plutôt chercher les défauts cachés derrière les qualités.

Régulièrement pratiquée, l’admiration est une manière d’être, une vision du monde qui cherche le grand, le beau, le généreux, l’inspirant. Elle

n’empêche ni la lucidité ni la critique, mais elle n’oublie jamais de voir ce qui est beau et bon, et de s’en réjouir.

L’admiration, c’est la volonté de porter son regard sur ce qui rend le monde meilleur. Toutes les fois où nous admirons, nous percevons que nous sommes face à quelque chose ou à quelqu’un qui ajoute à la beauté, à la douceur, et à l’intelligence du monde.



1

« Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi et à moi sans diversion, sans obstacle, et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu.
[…] L'habitude de rentrer en moi-même me fit perdre enfin le sentiment et presque le souvenir de mes maux, j'appris ainsi par ma propre expérience que la source du vrai bonheur est en nous […]. »

JEAN-JACQUES ROUSSEAU,
LES RÊVERIES DU PROMENEUR SOLITAIRE

LA MÉDITATION

VOIES D'ACCÈS

Il existe de nombreuses formes de méditation, mais on peut dire, pour simplifier, que méditer, c'est s'arrêter, pour prendre le temps de tourner son esprit vers l'essentiel, de manière délibérée et régulière. Rien d'étonnant à ce que la pratique de la méditation puisse nous transformer : elle est à notre cerveau ce que l'exercice physique est à notre corps. Elle est un entraînement de l'esprit.

Le type de méditation que nous évoquons ici est la « pleine conscience ». C'est la démarche méditative la plus simple, le socle commun à toutes les autres formes de méditation. La pleine conscience consiste à se rendre présent à ce que nous vivons. Elle se rapproche de ce que l'on nomme en spiritualité la contemplation, dont le philosophe André Comte-Sponville a donné une belle définition : « C'est l'attitude de la conscience quand elle se contente de considérer ce qui est, sans vouloir le posséder, l'utiliser ou le juger. »

Méditer – contempler sans attentes – représente une expérience aussi simple qu'inhabituelle : en général, nous sommes plutôt tournés vers l'atteinte de nos objectifs, matériels ou existentiels. Et ce faisant, nous prenons le risque de vivre en « pleine inconscience », sans recul, dans une course sans fin où nous nous épuisons à répondre à toutes les demandes d'une vie d'adulte.

Pour autant, méditer ne nécessite pas de quitter la vie active pour entrer dans un monastère ! Pour la plupart d'entre nous, la méditation ne conduit pas à un retrait du monde, mais au contraire à une forme de présence accrue – au monde, aux autres, à soi.

Bien sûr, méditer est aussi une des manières les plus puissantes d'accéder à sa vie intérieure. Imaginez un peu ! Prendre chaque jour du temps pour observer, tranquillement, ce qui se passe en nous et autour de nous…

Dans la méditation, tout commence par une présence attentive à nos ressentis, instant après instant. Essayons ensemble…

Petit exercice de présence attentive

Tournons-nous d'abord vers les mouvements du souffle, et prenons le temps de les ressentir plutôt que de les analyser ou de les contrôler…

Ensuite, ouvrons-nous aux sensations du corps, quelles qu'elles soient, plaisantes ou déplaisantes. Méditer n'est pas se relaxer, c'est explorer : comment nous savourons, comment nous souffrons. Et comprendre ainsi, peu à peu, comment nous pouvons alléger nos peines, ou amplifier nos joies…

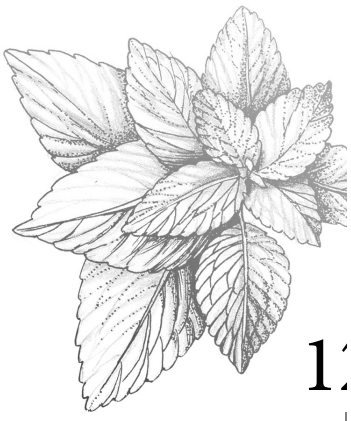
…Puis, écoutons attentivement les sons, tout autour de nous ; restons en lien avec le monde, au lieu de le fuir…

…Enfin, observons nos pensées : leurs apparitions, leurs disparitions, leurs vagabondages. Si elles nous emmènent vers le futur, revenons à l'instant présent. Si elles nous ramènent dans le passé, revenons à l'instant présent. Et si elles nous transportent ailleurs qu'ici, revenons ici…

…Vous voyez ? Notre esprit en général réfléchit, juge, se focalise sur quelque action, réflexion ou distraction. Là, nous le tenons dans la simple présence à ce qui est. Nous lui apprenons à ne rien faire ; attentivement, consciemment, ne rien faire…

…Seul obstacle : nous sommes tous à peu près persuadés (et vous qui m’écoutez à cet instant, vous l’êtes aussi) que ne rien faire, cela ne mène à rien.

Or, parfois, ne rien faire, cela mène au contraire à tout…



1

« Si certains de vos états vous semblent maladifs, dites-vous bien que la maladie est pour l'organisme un moyen de chasser ce qui lui est contraire. Il faut donc aider cette maladie à suivre son cours. C'est le seul moyen pour l'organisme de se défendre et de se développer. Tant de choses se font en vous en ce moment ! Soyez patient comme un malade, et confiant comme un convalescent… »

RAINER MARIA RILKE,
LETTRES À UN JEUNE POÈTE

LA MALADIE

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Tomber malade est une expérience complexe et à peu près inévitable, dont la portée subjective varie selon de nombreux facteurs. Parmi ceux-ci, il y a bien sûr la nature de la pathologie : nous ne vivons pas notre maladie de la même manière selon qu'elle est transitoire (lumbago, grippe), qu'elle nous fait entrer dans la chronicité (diabète, hypertension) ou qu'elle menace notre espérance de vie (cancer, sclérose en plaques).

Mais d'autres facteurs entrent aussi en jeu : l'âge, par exemple. Être malade est une aubaine pour les écoliers : on ne va pas à l'école et on se fait chouchouter par ses parents. C'est en général une adversité et une complication pour les adultes : on ne peut pas aller travailler ni s'occuper de son quotidien, on doit renoncer à tout ce qu'on a planifié. Et c'est enfin une menace pour les personnes âgées : il y a un âge auquel même les maladies bénignes représentent un danger, un âge où être malade n'est jamais anodin, selon la terrible formule de Jules Renard : « Maladie : les essayages de la mort. »

La maladie nous aspire
du côté de la vie intérieure

D’abord pour des raisons mécaniques : on a plus de temps pour cogiter ou ressentir lorsqu’on est immobilisé ou alité.

Parce que la maladie modifie l’état de notre corps, et donc le fonctionnement de notre esprit, elle nous procure une expérience existentielle : par exemple, une grosse grippe ou une forte fièvre peuvent amener une personne jeune à se sentir très vieille, très fragile, très diminuée, et lui faire vivre un avant-goût de ce que pourrait être son grand âge.

La maladie nous fait aussi réfléchir parce qu’elle brasse de nombreux éléments temporels : nous sommes malades au présent (par les souffrances et les limitations), mais aussi au futur (allons-nous guérir ou continuer de souffrir, peut-être mourir ?), et même au passé (nous pouvons éprouver des regrets de ne pas avoir pris davantage soin de nous, ou de ne pas avoir plus profité de la vie alors que nous étions en bonne santé).

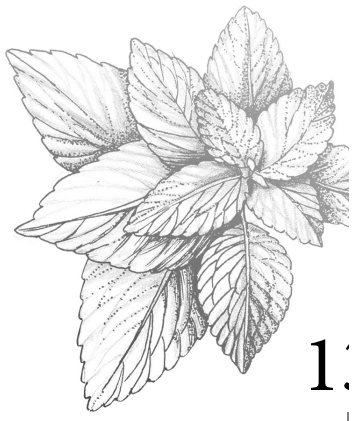
Un exercice salutaire

La maladie ouvre ainsi un vaste champ à l’esprit, et c’est un exercice salutaire que cet examen de conscience au sein d’un corps malade. Observons par exemple notre manière de nous traiter lorsque nous sommes souffrants. Sommes-nous agacés contre notre corps, impatients de retrouver la santé et les capacités d’action qui vont avec ? Ou bien capables de respect et de bienveillance envers nous-mêmes ? Capables de cette autocompassion dont les bénéfices sur la santé sont mis en évidence par de nombreux travaux. La maladie est l’occasion de comprendre que nous avons intérêt à respecter ce corps unique : nous n’en aurons pas d’autre ! Notre corps n’est pas un simple outil, il est un don, et le vecteur de nombre de nos bonheurs…

Et puis, le plus souvent, la maladie nous permet de faire l’expérience de la guérison, ou du soulagement. Et cette expérience, elle aussi, est féconde.

Voici ce qu'en dit Montaigne : « D'une douleur extrême je viens à recouvrer, comme d'un éclair, la belle lumière de la santé, si libre et si pleine. De combien la santé me semble plus belle après la maladie. »

La maladie comme détour ou comme fardeau pour savourer la santé ? Oui : bien souvent dans nos vies, le passage par l'adversité met en lumière les grâces que nous avions oubliées…



1

« Mais la première gorgée ! Gorgée ? Ça commence bien avant la gorge. Sur les lèvres déjà cet or mousseux, fraîcheur amplifiée par l'écume, puis lentement sur le palais bonheur tamisé d'amertume. Comme elle semble longue, la première gorgée ! On la boit tout de suite, avec une avidité faussement instinctive. En fait, tout est écrit : la quantité, ce ni trop ni trop peu qui fait l'amorce idéale ; le bien-être immédiat ponctué par un soupir, un claquement de langue, ou un silence qui les vaut ; la sensation trompeuse d'un plaisir qui s'ouvre à l'infini… En même temps, on sait déjà. Tout le meilleur est pris. »

PHILIPPE DELERM,
LA PREMIÈRE GORGÉE DE BIÈRE
ET AUTRES PLAISIRS MINUSCULES

LE PLAISIR

RESSENTIS

« Tout plaisir est un bien », disait Épicure. Et Voltaire complétait : « Le plaisir est l'objet, le devoir et le but de tous les êtres raisonnables. » Voilà donc une affaire plus sérieuse qu'il n'y paraît…

Vivre sans plaisir ? Ce serait ne pas vivre, puisque le plaisir est associé – la nature est bien faite – à la satisfaction de nos besoins physiologiques : il est la récompense aux efforts que nous avons à déployer pour manger, boire, faire l'amour... Mais il n'est pas qu'une gratification, il est également une voie d'accès au monde, le moyen d'enchanter notre rapport au quotidien, à la nature, à la nourriture, au corps. Et aussi aux autres : partages, découvertes et offrandes de plaisirs fondent le lien social et le goût de vivre ensemble. Sans le plaisir, et le partage du plaisir, que la vie humaine serait morose !

Le plaisir présente cependant quelques inconvénients : sa poursuite peut ainsi nous asservir, nous rendre dépendants. Et nous pousser à confondre bonheur et plaisir. Source d'énergie, le plaisir est aussi une force qui demande à être domestiquée.

D'où la nécessité de moments de compréhension, de recul, à la lumière de notre vie intérieure…

Pour une intelligence des plaisirs

Par exemple, ne pas dépendre d'une seule source de plaisir. Il existe sous mille et une formes : subtiles ou intenses (la boule de feu de l'orgasme), poétiques ou triviales (ah ! le plaisir de faire pipi quand on en a très envie), manuelles ou intellectuelles (le plaisir d'apprendre et de comprendre).

Il y a le plaisir des commencements, mais aussi celui des recommencements et des approfondissements. Voyez comme il est célébré par Raymond Radiguet, dans ce passage du *Diable au corps* : « La saveur du premier baiser m'avait déçu comme un fruit que l'on goûte pour la première fois. Ce n'est pas dans la nouveauté, c'est dans l'habitude que nous trouvons les plus grands plaisirs. »

L'intelligence de la vie, c'est d'accueillir tous les plaisirs, sans les hiérarchiser, et de toujours s'en réjouir.

Élargir nos horizons et nos ambitions

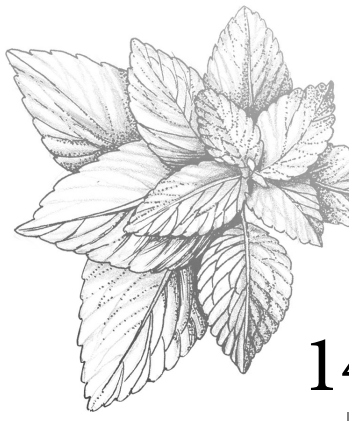
Ensuite, ne pas en rester au seul plaisir, et élargir nos horizons et nos ambitions. Il faut envers soi du recul et de la lucidité pour ne pas transformer notre vie en une seule quête de plaisir : ce serait l'appauvrir. Et envers les autres, un souci de morale : notre plaisir ne doit pas détruire ni faire souffrir.

Il faut enfin une certaine confiance, une foi : être prêt à lâcher prise, c'est-à-dire à s'abandonner à quelque chose de plus grand et de plus fort que nous. Car le plaisir n'est pas borné, limité, pour qui a les yeux de l'esprit et du cœur grands ouverts. Ce plat délicieux dégusté chez un parent : quel plaisir de comprendre aussi toute l'affection qu'il véhicule ! Et cette guérison d'une mauvaise grippe, d'une fracture ou d'une entorse : ce plaisir de sentir que son

corps s’est réparé, c’est aussi celui de l’émerveillement face à la chance d’être vivant.

Dans *Le Prophète*, Khalil Gibran écrit : « Le plaisir est un chant de liberté, mais il n’est pas la liberté. » Il peut même être la négation de la liberté, en nous menant à la dépendance ou à la superficialité.

Sauf si notre vie intérieure nous aide à l’enrichir et à l’approfondir.



1

« Avant d'entrer dans ma cellule
Il a fallu me mettre nu
Et quelle voix sinistre ulule
Guillaume qu'es-tu devenu »

GUILLAUME APOLLINAIRE,
« À LA SANTÉ », ALCOOLS

LA HONTE

RESSENTIS

La honte, c’est l’envie de disparaître aux yeux d’autrui. Elle se déclenche chaque fois que nous nous trouvons en défaut par rapport à des normes ou des règles sociales : renverser un objet dans un magasin, dire une bêtise, faire du bruit avec son ventre et, de manière générale, se sentir rabaissé sous le regard des autres. La honte est une blessure de l’estime de soi…

Il existe divers niveaux de honte. À un degré minime, on trouve l’embarras ou la gêne, qui ne sont pas forcément douloureux, juste un peu inconfortables : par exemple, recevoir des compliments en public. D’autres fois, la honte est liée à une erreur, ou à une inadéquation de notre comportement : glisser et tomber dans une réception, ou annoncer comme un scoop quelque chose que tout le monde connaît déjà. Le sentiment de ridicule se situe encore un cran au-dessus, et il est associé à la conviction de susciter des regards moqueurs ou ironiques : avoir passé la matinée avec la braguette ouverte, ou l’après-midi avec une feuille de persil coincée entre les incisives. Étymologiquement, « ridicule » provient du même mot latin que « rire » : craindre le ridicule, c’est avoir peur de faire rire les autres de soi. Enfin, la culpabilité est ce sentiment inconfortable et douloureux lié à la conviction

intime d’avoir commis une faute, par exemple en faisant souffrir inutilement autrui.

Cause de souffrance et outil de répression

Mais la honte est un sentiment plus ravageur encore car elle est liée à notre personne, et pas seulement à notre comportement. On se culpabilise de ce que l’on a fait, mais on a honte de ce que l’on est : le dommage est plus grave. L’expression « mort de honte » dit bien à quel point on peut se sentir mal. La honte provoque beaucoup de souffrance, et pousse à se replier sur soi, à fuir le regard et le contact des autres. Les psychothérapeutes sont très attentifs à cela : on sait par exemple que les victimes de traumatisme (viols, agressions, incestes) ont souvent honte de ce qu’elles ont subi, et mettent très longtemps avant d’oser en parler.

Notre société n’utilise plus la honte comme outil de répression, mais ce fut le cas autrefois : pour des délits mineurs, les condamnés était exposés au pilori sur la place du village et tout le monde venait se moquer d’eux ; dans les écoles, les mauvais élèves étaient mis au coin et coiffés d’un bonnet d’âne. Nous sommes devenus intolérants à cet usage public de la honte, et c’est une bonne chose ; mais pour autant, la honte n’est pas toujours inutile ni toxique.

De l’utilité de la honte

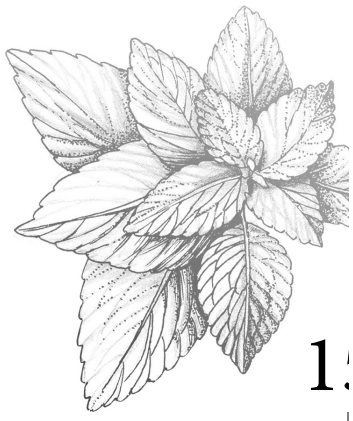
Imaginez un instant ce que serait un univers où personne n’aurait jamais honte ; où aucun de vos invités ne serait embarrassé d’avoir brisé un objet chez vous ; où l’on ne se sentirait pas culpabilisé de s’être moqué d’une personne fragile… De fait, la honte joue un rôle régulateur de la vie en

collectivité, et c’est pour cela qu’elle est universelle dans l’espèce humaine : sans elle, les rapports sociaux seraient beaucoup plus durs.

Ne cherchons donc pas à bannir la honte de notre vie intérieure. N’ayons pas peur de la ressentir : elle peut être l’aiguillon qui nous contraint à nous pencher sur nos erreurs. Cherchons juste à ne pas lui permettre de nous dominer durablement, et à ne pas l’infliger à autrui.

Nietzsche avait exprimé tout cela : « *Qui appelles-tu mauvais ?* – Celui qui veut toujours faire honte. *Que considères-tu comme ce qu’il y a de plus humain ?* – Épargner la honte à quelqu’un. *Quel est le sceau de la liberté conquise ?* Ne plus avoir honte de soi-même. »

Oui, juste se sentir un peu embarrassé, de temps en temps, cela nous suffira amplement !



1

« De toute évidence, le Créateur, en concevant l'organisme humain, a compris qu'il valait mieux pour nous que certaines fonctions pussent s'accomplir d'elles-mêmes ; il n'est que trop clair que si on nous avait laissés régenter librement nous-mêmes des fonctions telles que la respiration, le sommeil ou la défécation, certains d'entre nous cesseraient de respirer, de dormir ou d'aller aux cabinets. Il y a une foule de gens, et qui ne sont pas tous enfermés dans un asile, qui ne voit pas de raison pour que nous mangions, dormions, respirions, ou allions au water-closet. Non contents de mettre en question les lois qui gouvernent l'univers, ils mettent en question aussi l'intelligence de leur propre organisme. […] Ils considèrent les exigences du corps comme autant de temps perdu. Comment passent-ils donc leur temps, ces êtres supérieurs ? Est-ce parce qu'il y a tant de "bon travail" à faire qu'ils ne voient pas l'utilité de passer du temps à manger, à boire, à dormir, ou à aller au water-closet ? »

HENRY MILLER,
LIRE AUX CABINETS

LE PETIT COIN

voies d’accès

Quoi de plus éloigné, en apparence, du monde délicat de la vie intérieure que l’environnement trivial des cabinets et autres lieux dits « d’aisance » ? Mais à y bien réfléchir, les choses sont plus subtiles, et les liens plus étroits qu’un regard lointain et condescendant ne pourrait le faire croire. Car tout ce dont la vie intérieure a besoin s’y trouve : le calme et la solitude, la possibilité de recueillement et l’absence de sollicitations extérieures…

Le peuple japonais, dans son grand raffinement, ne s’y est pas trompé : on trouve souvent dans ce pays les toilettes les plus accueillantes et confortables qui soient, dotées d’un abattant de cuvette pouvant être réchauffé, d’un clavier de commandes déclenchant des jets d’eau ou d’air agréablement tièdes, voire toute une gamme de sons masquant les bruits inconvenants.

Toujours au Japon, les moines des temples zen consacrent un soin particulier à l’entretien de leurs toilettes, et à la manière dont ils y séjournent. Il est important pour eux que ces lieux, qui pourraient être les plus sales et les moins présentables, soient au contraire d’une propreté et d’une exemplarité complètes ; important pour eux que tous nos sens – odorat, vue – y soient non pas agressés mais flattés, et même apaisés.

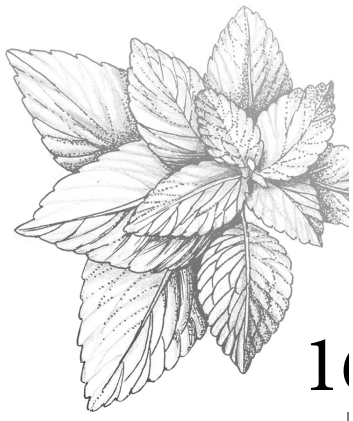
L’harmonie des extrêmes

Je vois volontiers dans leurs efforts non pas le désir d’effacer toute marque d’une partie sombre ou honteuse de notre biologie, mais le souci de faire coexister harmonieusement des extrêmes opposés : ceux de l’animalité et de l’humanité. Notre espèce a inventé la guerre mais aussi le pacifisme ; elle endommage la nature, mais se soucie d’écologie. Et elle transforme des recoins à déjections en lieux confortables, où règne le raffinement de la modernité (chauffage, lumière, et papier moelleux).

Un lieu de vie intérieure

Voilà pourquoi il serait à mon sens bien dommage de ne pas cultiver un art de la vie intérieure aux cabinets. Il convient évidemment de ne surtout pas y téléphoner ; mais aussi de choisir parfois de ne pas y lire ! Se contenter de ressentir, de réfléchir, de savourer cet instant de pause, loin du tumulte du monde. Se réjouir de disposer d’un corps, un corps capable de tirer tout seul le meilleur de ce que nous lui offrons à manger et à boire, et d’en restituer ensuite la part inutile. Après tout, notre vie intérieure dépend aussi de ce corps, du soin que nous lui accordons, du bien-être que nous lui permettons.

Et puis, nous sommes dans ces lieux en bonne compagnie : bien des poètes et des philosophes se sont donné la peine de réfléchir et d’écrire sur ce sujet. On se souvient des alexandrins ludiques et réalistes de Musset : « Vous qui venez ici dans une humble posture / De vos flancs alourdis décharger le fardeau, […]. » Et de Montaigne, qui rappelait dans ses *Essais* : « Sur le plus haut trône du monde, on n’est jamais assis que sur son cul. »



1

« Curieuse activité solitaire que celle d'écrire. Vous passez par des moments de découragement, vous avez, chaque jour, l'impression de faire fausse route. Et alors, la tentation est grande de revenir en arrière et de vous engager dans un autre chemin. Il ne faut pas succomber à cette tentation mais suivre la même route. C'est un peu comme d'être au volant d'une voiture, la nuit, en hiver et rouler sur le verglas, sans aucune visibilité. Vous n'avez pas le choix, vous ne pouvez pas faire marche arrière, vous devez continuer d'avancer en vous disant que la route finira bien par être plus stable et que le brouillard se dissipera. »

PATRICK MODIANO,
DISCOURS DE RÉCEPTION DU PRIX NOBEL
À L'ACADÉMIE SUÉDOISE

L'ÉCRITURE

VOIES D'ACCÈS

L'écriture est un « système de représentation de la parole et de la pensée par des signes, destinés à durer ». Elle est un moyen de transmettre des informations à autrui. Mais aussi une voie pour traduire ses propres ressentis et états d'âme. C'est ce second type d'écriture qui nous intéresse ici, « l'écriture de soi ».

Elle permet de clarifier ce qui est flou ou confus en nous, de mettre à distance ce qui est douloureux. Elle nous aide aussi à nous remettre à penser clair, quand nous sommes perdus dans nos ruminations, ces pensées stériles qui tournent en rond. Car l'écriture est un acte, comme la marche, et ce sont nos actes plus que nos réflexions qui nous arrachent aux errances de notre vie intérieure.

L'écriture est supérieure à l'introspection quand il s'agit d'explorer son monde intérieur. Elle est un révélateur redoutable du flou et de la confusion : une idée que l'on croyait claire se révèle imprécise. Elle nous mène à l'humilité : une pensée que l'on croyait forte se révèle, une fois écrite, banale.

Des vertus thérapeutiques

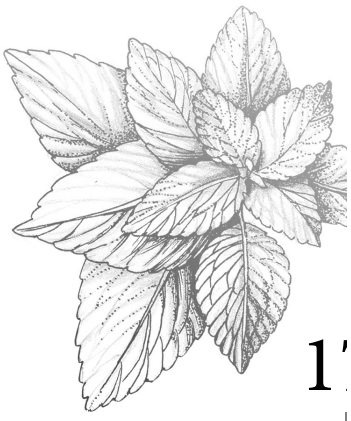
De nombreux travaux ont établi l'intérêt d'écrire ses ressentis intimes : mettre en mots nos expériences de vie douloureuses aide à leur cicatrisation et améliore notre santé. Il semble qu'un des mécanismes soignants de l'écriture soit la réorganisation de l'expérience douloureuse, la transcription de ressentis confus en récit cohérent.

Conseils pour une écriture de soi

Dans l'écriture de soi, on n'aspire à rien d'autre qu'à mettre à plat sa vie intérieure. Pas d'ambition artistique ni stylistique. On accepte la simplicité, la banalité, l'ordinaire. Pour autant, ne renonçons pas à écouter les conseils des écrivains, les « vrais ». Comme l'écriture n'obéit pas aux mêmes lois que la pensée, évitons par exemple l'erreur décrite par Gide dans son *Journal* : « J'attends trop souvent que la phrase ait achevé de se former en moi, pour l'écrire. » Car l'écriture a son rythme propre, et il se peut qu'en écrivant des idées viennent, qui n'étaient pas apparues à la simple réflexion. Accordons aussi une grande place à nos ressentis, comme le suggère Marcel Proust dans *Le Temps retrouvé* : « L'impression est pour l'écrivain ce qu'est l'expérimentation pour le savant, avec cette différence que chez le savant le travail de l'intelligence précède, et chez l'écrivain vient après. »

Et puis, ce conseil de Baudelaire, dans *L'Art romantique* : « Pour écrire vite, il faut avoir beaucoup pensé, – avoir trimbalé un sujet avec soi, à la promenade, au bain, au restaurant, et presque chez sa maîtresse. » Avoir effectivement incubé ses pensées dans un premier temps, avoir laissé tourner son subconscient. Mais surtout, ne pas oublier de vivre ! Et ne pas suivre le triste exemple d'Henri-Frédéric Amiel, l'auteur de ce qui reste sans doute le journal intime le plus volumineux qui soit, mais dont la vie a été incroyablement fade et vide. Car, comme il l'écrit à plusieurs reprises dans ses cahiers : « J'ai observé ma vie, au lieu de la vivre… »

L’exploration de notre vie intérieure ne doit bien sûr pas nous détourner de l’exploration de notre vie extérieure : ce serait choisir de n’avancer que sur une jambe, quand nous avons la chance d’en avoir deux…



1

« Tous les hommes ont un secret attrait pour les ruines.
Ce sentiment tient à la fragilité de notre nature, à une conformité secrète entre ces monuments détruits et la rapidité de notre existence. Il s'y joint en outre une idée qui console notre petitesse, en voyant que des peuples entiers, des hommes quelquefois si fameux, n'ont pu vivre cependant au-delà du peu de jours assignés à notre obscurité. Ainsi les ruines jettent une grande moralité au milieu des scènes de la nature ; quand elles sont placées dans un tableau, en vain on cherche à porter les yeux autre part : ils reviennent toujours s'attacher sur elles. »

FRANÇOIS-RENÉ DE CHATEAUBRIAND,
GÉNIE DU CHRISTIANISME

LA FRAGILITÉ

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Est fragile ce qui se brise facilement. Et le sentiment de fragilité qui nous habite parfois provient de la conscience que nous pouvons être meurtri ou blessé par une adversité extérieure. Ou, si l'on a déjà été meurtri, de la conscience que cela aurait pu aller beaucoup plus loin.

Ainsi en est-il des « petits » accidents de vélo, de moto, de voiture : ceux qui nous choquent ou blessent, mais dont on réchappe. Ou bien, lors d'une anesthésie ou d'une intervention chirurgicale, quand on comprend que notre vie sera suspendue au bon déroulement des opérations médicales.

Ce sentiment de fragilité peut s'inviter aussi dans des moments ordinaires : regarder un enfant endormi, un proche qui vieillit. Ou lors de nos déraillements existentiels : divorce, chômage. Ou, tout simplement, à la suite d'une lente accumulation de fatigue, de frustrations, de travail, de contraintes ; impression alors que l'on ne va plus pouvoir faire face et que l'on va se rompre…

Prendre conscience d'un ébranlement intérieur

Bref, la fragilité surgit toutes les fois où l'adversité, réelle ou possible, fait irruption dans nos vies. Toutes les fois où l'on prend conscience qu'il n'y aucune raison pour que nous ou nos proches soyons protégés de ce qui peut arriver à tous les autres humains. Jusque-là, nous n'y pensions pas de manière concrète. C'était juste une possibilité.

Et tout à coup, voilà que cette irruption d'un réel contondant provoque non seulement des blessures, mais aussi des pertes : pertes de certitude, de confiance en l'avenir, de légèreté, d'insouciance.

Et surtout, perte des illusions : illusions sur notre invulnérabilité, notre éternité, sur la vie bienveillante. La vie est belle, mais elle n'est pas bienveillante ; pas toujours...

Fragilité et lucidité

Quand la dimension tragique du réel nous tire ainsi par la manche, ce sentiment de fragilité émerge. Nous prenons alors conscience des illusions sur lesquelles nous étions installés, peut-être endormis. Cette prise de conscience de notre fragilité est salutaire et va nous permettre de repartir plus lucides ; d'avancer, même blessés. Car notre lucidité a besoin de l'adversité, comme elle a besoin d'intériorité.

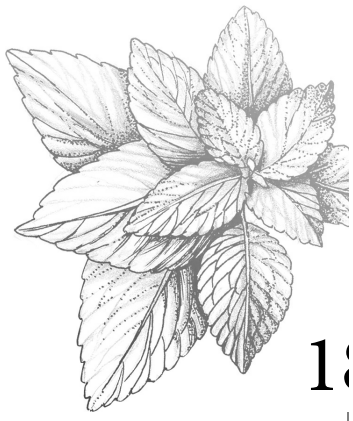
Que nous murmure alors notre vie intérieure ? Que nous avons à accepter cette levée des illusions, non comme une anomalie ou un scandale, mais comme un retour au réel : la vie est belle et dure à la fois. Ce travail d'acceptation du côté tragique de la vie humaine peut nous rendre tristes. Mais il nous offre aussi un gain de lucidité, qui à terme sera aussi un gain de solidité pour les prochains orages.

La conscience de notre fragilité nous permet de garder en nous la conscience de tous les dangers, pour mieux nous y préparer ; mais seulement en arrière-plan, pendant que la quête du bonheur est au-devant de la scène.

Surtout, ne pas oublier de vivre et de savourer. Car, quoi qu'il arrive, n'est-ce pas merveilleux d'exister, même fragile, plutôt que de ne pas exister ?

Voici ce que j'ai pu lire de plus beau sur la fragilité et la vie, sous la plume de Christian Bobin : « Fou celui qui se croit à l'abri. Je ne cherche pas un abri. Ce ne serait qu'un endroit pour y mourir sans bruit. Je cherche ce qui arrive quand on n'est plus protégé et qu'on n'a plus peur de rien. »

Nous aussi, cherchons, inlassablement et joyeusement…



18

« Aujourd'hui, en écrivant mon nom sur un formulaire, ce fut comme si je l'avais écrit pour la première fois, comme si je ne le reconnaissais pas. Le jour, l'année de ma naissance, tout me parut nouveau, et inexplicable, sans aucune relation avec moi. Les psychiatres appellent cela sentiment d'étrangeté. Quant à ma figure, souvent il me faut faire un effort pour l'identifier, un effort d'adaptation pénible et humiliant. »

EMIL CIORAN,
CAHIERS

LE SENTIMENT D'ÉTRANGETÉ

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Le sentiment d'étrangeté est ce trouble qui nous gagne lorsque nous éprouvons au plus profond de nous un ressenti anormal face à une situation normale. Parmi les sentiments d'étrangeté les plus fréquents figurent le déjà-vu, la dépersonnalisation, la déréalisation ou les vertiges existentiels.

Le sentiment de déjà-vu est le plus connu : face à une situation nouvelle, nous avons la conviction floue et déconcertante d'avoir déjà vécu cet instant. Bien entendu, on n'arrive pas à se remémorer un souvenir précis, mais on est convaincu d'avoir déjà été là, à cet endroit, convaincu que ce qu'on vit n'est qu'une répétition. Les chercheurs parlent alors de paramnésie (littéralement « mémoire à côté », à côté du réel).

Autre ressenti étrange, la dépersonnalisation : elle recouvre tous ces moments où on a le sentiment d'être extérieur à notre corps ou notre personnage social. On parle à quelqu'un, on fait quelque chose, mais on se voit parler ou agir comme si nous nous trouvions hors de nous. C'est une expérience de sortie de soi, un peu comme une sortie dans l'espace pour un astronaute, hors de la certitude sécurisante de sa capsule spatiale.

Il y a aussi la déréalisation, durant laquelle on se demande si ce que nous vivons existe vraiment. Le doute ne porte plus sur nous, comme dans la dépersonnalisation, mais sur ce qui nous entoure : ces gens ont-ils une réalité propre ? Ce que je perçois n'est-il qu'illusion ?

Un zeste de métaphysique

Tous ces sentiments d'étrangeté correspondent à des moments où nos interrogations métaphysiques, habituellement abstraites, prennent une dimension concrète. On se demande : « Qui suis-je ? La vie a-t-elle un sens ? Le réel est-il vraiment réel ? », mais de manière incarnée et oppressante.

Il existe parfois des causes maladives, psychiatriques ou neurologiques à ces sentiments d'étrangeté (on sait d'ailleurs que leur point de départ neurologique se situe dans la région rhinale et les lobes temporaux). Mais dans la plupart des cas, ces ressentis surviennent en dehors de toute pathologie, et ils sont assez fréquents, puisque 50 à 70 % des personnes en éprouvent de temps en temps. Freud, qui n'en ressentait jamais, parlait à leur propos d'« inquiétante étrangeté » et ramenait ces phénomènes à des réémergences d'angoisses infantiles. Mais ce n'est pas toujours l'angoisse qui est au premier plan : plus souvent, il s'agit d'un mélange de perplexité, de doute, d'inconfort ; et aussi d'étonnement, de curiosité.

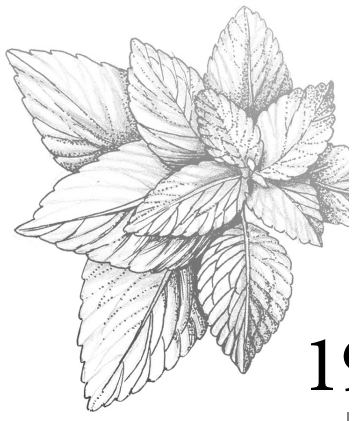
Des bulles de vie intérieure

Ces sentiments d'étrangeté, qui de temps en temps s'invitent à notre esprit, sont comme des bulles venues du plus profond de notre vie intérieure pour éclater à la surface de notre conscience. Puis tout disparaît, nous laissant juste un peu perplexes et secoués. Nous revoici dans le réel, après ce pas de côté que personne autour de nous n'a remarqué. Rien de grave. Si l'on est un

artiste, on pourra toujours en faire quelque chose. Sinon, on pourra continuer de s'interroger.

Car n'est-ce pas la vie elle-même qui a quelque chose d'étrange ? Pourquoi suis-je enfermé dans ce corps plutôt que dans un autre ? Pourquoi cette existence plutôt qu'une autre ? Ce visage ? Ce conjoint ? Ces enfants ? Cette époque ?

Albert Camus, dans *Le Mythe de Sisyphe*, parle de « l'étrangeté d'une vie d'homme et la simplicité avec quoi cet homme l'accepte ». Oui, c'est bien ça, la vie est follement belle, mais aussi par moments follement étrange…



1

« L'envie est le plus méchant et le plus vilain vice de tous. C'est une douleur et tristesse procédant d'une abjecte
et vilaine pusillanimité de l'âme qui se tourmente, ronge et lime soi-même de toute bonne fortune et prospérité qui arrive
à son pareil : passion qui rend l'envieux extrêmement tourmenté car, se défiant de ses forces et ses facultés, il entre en désespérance de pouvoir égaler, passer ou atteindre aux bons succès et heureuse prospérité de son compagnon,
et s'oppose tant qu'il peut à son avancement. »

PIERRE DE RONSARD,
DISCOURS SUR L'ENVIE

L’ENVIE

RESSENTIS

L’envie est ce sentiment désagréable que nous éprouvons lorsque quelqu’un nous semble posséder ce que nous n’avons pas, ou que nous aimerions bien avoir davantage : argent, statut, reconnaissance, bonheur…

On est en général envieux des personnes dont on est proche, ou avec qui l’on peut raisonnablement se comparer. Il est rare que nous soyons taraudés par l’envie envers des personnes socialement loin de nous, stars ou milliardaires. Mais stars et milliardaires peuvent eux aussi être envieux d’un rival doté d’un plus gros yacht, d’une plus belle propriété ou d’une plus grande célébrité.

Il est vital de reconnaître la naissance de l’envie en soi. L’envie fait partie des passions tristes, selon le mot de Spinoza, et engendre souffrances, obsessions, ressentiments. Elle peut nous amener à la médisance, qui consiste à croire que l’on se fait du bien en disant du mal des personnes dont on est envieux !

Se libérer de l’envie est donc une initiative pertinente, et plutôt que de seulement la réprimer, mieux vaut la reconnaître et la transformer.

Interroger l'envie

Se reconnaître envieux n'est pas facile tant l'envie est considérée comme répréhensible dans toutes les sociétés. Mais c'est pourtant la première étape. Cela permet de passer de l'envie agressive (« C'est injuste que ce minable ait cela et pas moi »), ou de l'envie dépressive (« C'est moi qui suis minable de ne pas avoir cela »), à l'envie émulative (« Comment m'y prendre pour obtenir, moi aussi, ce qui déclenche mon envie ? »). On retrouvera ainsi une des fonctions naturelles de l'envie : la stimulation à agir pour obtenir.

C'est pourquoi il est crucial d'interroger l'envie : car ce qui importe, ce n'est pas la personne enviée, mais ce qu'elle possède et dont nous avons envie. L'envie est un signal pour nous questionner : qu'est-ce qui me manque ? Et ce qui me manque est-il vraiment fondamental pour moi ? Si oui, comment m'en approcher ? Et si non, pourquoi me tourmenter ?

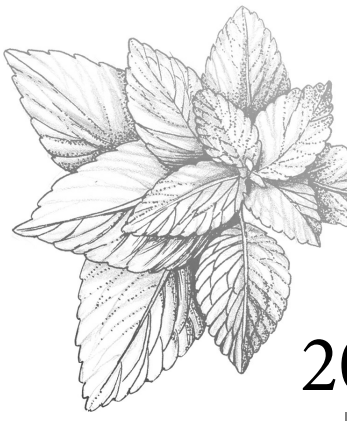
Il est important aussi, ce signal de l'envie, pour nous poser des questions sur les autres : le plus souvent, leur réussite et leur succès ne nous retirent rien. Et si nous sommes pourtant envieux, c'est notre problème à nous : celui de nos insatisfactions inavouées, de nos limites non assumées… Bref, de vieux dossiers, pas toujours glorieux, que nous aurions bien intérêt à clarifier un peu.

Dépasser le poison de l'envie

Mais, dans tous les cas, nous ne devons jamais oublier ceci : l'envie n'est pas une lucidité (à déceler les injustices) mais une incapacité (à savourer ce que l'on a déjà). Et surtout, une souffrance, que Descartes avait bien épinglée dans son beau traité sur *Les Passions de l'âme* : « Il n'y a aucun vice qui nuise tant à la félicité des hommes que celui de l'envie. » D'autant plus

absurde que, comme le rappelait La Rochefoucauld : « Notre envie dure toujours plus longtemps que le bonheur de ceux que nous envions. »

Alors, efforçons-nous de comprendre et de dépasser le poison de l'envie : pour s'en libérer, il ne faut pas lui obéir (courir après le « toujours plus » ou le « toujours autre chose ») mais lui désobéir : savourer pleinement ce que nous avons déjà, puis voir ensuite, et seulement ensuite, si nous avons vraiment besoin d'autre chose, sous le simple prétexte que d'autres le possèdent…



2(

« Quant à toi qui nous sauves, Bédouin de Libye,
tu t'effaceras cependant à jamais de ma mémoire.
Je ne me souviendrai jamais de ton visage. […]
[T]u m'apparais avec le visage de tous les hommes à la fois.
Tu ne nous as jamais dévisagés et déjà tu nous as reconnus.
Tu es le frère bien-aimé. Et, à mon tour,
je te reconnaîtrai dans tous les hommes. »

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY,
TERRE DES HOMMES

LA FRATERNITÉ

RESSENTIS

La fraternité, c’est ce sentiment émouvant de proximité avec les autres humains. C’est le moment où la conscience de nos ressemblances submerge la conscience de nos différences, les fait apparaître minimes, dérisoires, inutiles, absurdes. Le moment où nous sautent aux yeux nos similitudes sur ce qui est fondamental : nous avons tous les mêmes besoins, les mêmes aspirations, les mêmes idéaux, les mêmes faiblesses…

Souvent, nous faisons l’expérience de la fraternité lorsque nous sommes émus ensemble : dans la joie (lors des fêtes, des victoires sportives) ou dans la peine (lors des deuils, des attentats, des catastrophes naturelles).

Mais nous pouvons aussi la ressentir lorsque nous sommes émus seuls : par notre bonheur (car les émotions positives nous ouvrent aux autres) ou par le malheur d’autrui, comme dans la compassion, cette empathie chaleureuse habitée par de l’affection. Car, dans la compassion, il y a trois dimensions : la conscience de la souffrance d’autrui, le désir de la soulager, et aussi le sentiment de fraternité avec lui (par la conscience que nous pourrions bien nous trouver à sa place).

Accéder au « nous »

Le sentiment de fraternité est salutaire : il écarte de notre esprit les pollutions individualistes du monde moderne, les mots d'ordre tels que : « Vous êtes uniques, singuliers, différents. » Quelle blague ! Paul Valéry écrit dans *Tel quel* : « Les hommes se distinguent par ce qu'ils montrent et se ressemblent par ce qu'ils cachent. » Souvent, ce que nous montrons et affichons est superficiel (vêtements, statut…) et ce que nous cachons est essentiel (besoins, peurs, espérances…).

Notre vie intérieure nous offre de nombreuses occasions d'accéder au sentiment de fraternité, de nous interroger sur le prêt-à-penser du « moi je », pour aller au-delà, vers le « nous ». En général, tout démarre sur la piste des émotions, ces petits signaux physiques que quelque chose d'essentiel et universel se joue en nous. Et surtout des émotions sociales : quand nous sommes émus par autrui, c'est que le sentiment de fraternité commence à s'activer.

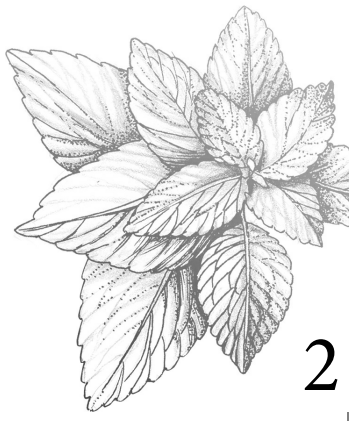
La fraternité se construit

« Liberté, Égalité, Fraternité » rappelle la devise de la République française. Imaginez combien, sans la fraternité, les seules liberté et égalité risqueraient de nous laisser dans la solitude, l'égoïsme, le matérialisme. Ce serait une démocratie, peut-être, mais pas la République telle que nous l'aimons.

Un des devoirs des dirigeants politiques est de faire vivre le sentiment de fraternité, de rapprocher les citoyens et de multiplier les contextes d'actions communes. Car toutes les études de psychologie sociale montrent que la fraternité doit se construire : chaque fois que des humains travaillent

ensemble à une tâche difficile, et font équipe au lieu de s’affronter, alors on observe la naissance rapide d’un sentiment partagé de fraternité.

La fraternité et sa conséquence naturelle, la solidarité, sont à la base des sociétés humaines. Et c’est pourquoi elle est peut-être l’un des ressentis de notre vie intérieure qui peut changer le plus de choses dans le monde extérieur…



2

« Mon âme ! Quand seras-tu donc bonne et simple, sans mélange et sans fard ? Quand seras-tu plus visible et plus aisée à connaître que le corps qui t'environne ? Quand goûteras-tu les douceurs qu'on trouve à avoir de la bienveillance et de l'affection pour tous les hommes ? Quand seras-tu pleine de toi-même et riche de tes propres biens ? Quand renonceras-tu à ces folles cupidités et à ces vains désirs qui te font souhaiter des créatures animées ou inanimées pour contenter tes passions, du temps pour en jouir davantage, des lieux et des pays mieux situés, un air plus pur, et des hommes plus sociables ? Quand seras-tu pleinement satisfaite de ton état ? Quand trouveras-tu ton plaisir dans toutes les choses qui t'arrivent ? Quand seras-tu persuadée que tu as tout en toi ? »

MARC AURÈLE,
PENSÉES POUR MOI-MÊME

L’EXAMEN DE CONSCIENCE

VOIES D’ACCÈS

L’examen de conscience, ce sont tous ces instants où l’on prend le temps de réfléchir sur la manière dont on vit. Il peut interroger nos résolutions personnelles (« Ai-je tout fait pour atteindre mes idéaux ? »), nos attitudes relationnelles (« Ai-je rendu heureux ou fait souffrir ? ») ou nos convictions religieuses (« Me suis-je montré digne de mon Dieu ? »).

C’est une introspection au cours de laquelle on se pose la question du bien et du mal, sous la forme d’une réflexion sur nos erreurs, nos fautes ou nos péchés. Dans *LeMythe de Sisyphe*, Albert Camus rappelle que « le péché c’est ce qui éloigne de Dieu ». La faute est ce qui nous éloigne du bien. Et l’erreur, ce qui nous éloigne de nos objectifs. Dans tous les cas, il s’agit donc de ne pas trop s’écarter de ce qui importe à nos yeux.

L’examen de conscience fait partie de ces pratiques tombées en désuétude, pour de bonnes et de mauvaises raisons. Au départ, la philosophie stoïcienne – dans sa version grecque et romaine – encourage l’examen de conscience et vise la « tranquillité de l’âme » par un travail de « vigilance sur la pensée », selon les mots de l’historien et philosophe Pierre Hadot. La démarche a ensuite été reprise par l’Église catholique et utilisée à l’excès, dans un désir absurde de police des âmes...

Cultiver une tendance spontanée

Bien sûr, il ne faut pas toujours juger et se juger. Bien sûr, il est parfois précieux de suspendre, sur autrui et sur soi, toute forme de regard critique. Mais pour autant, il est difficile de nier que le bien et le mal existent. Notre cerveau semble organisé pour disposer d'une capacité au jugement moral (certains pensent même qu'il est câblé pour cela dès la naissance).

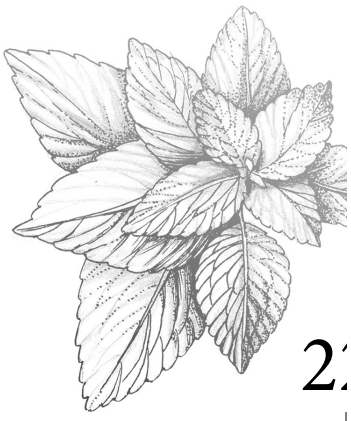
C'est pourquoi l'examen de conscience, qui consiste à revenir sur ses erreurs, fautes ou péchés éventuels, tend à spontanément se faire en nous, même à notre insu : les états d'âme de culpabilité ou de remords, de nostalgie ou d'insatisfaction, en sont l'expression sourde.

Alors, autant se pencher régulièrement sur notre vie intérieure pour effectuer ce travail en pleine conscience, en se posant la question : « Où en es-tu de la conduite de ta vie ? »

Éviter deux écueils

Oui, je sais, cela peut paraître un peu bizarre de s'apostropher ainsi soi-même… Mais pourquoi ne pas se demander ainsi, régulièrement, si l'on navigue toujours au plus près de ses choix et de ses valeurs, ou si l'on s'en est trop écarté ? Martin Luther King s'interrogeait ainsi chaque soir : « Qu'as-tu fait pour autrui aujourd'hui ? »

L'examen de conscience est un art délicat car il s'agit de le conduire en évitant deux écueils : celui de l'auto-persécution rigoriste (« Tu dois être parfait ») et celui de l'autocomplaisance laxiste (« Mais fous-toi donc la paix »). Il est vrai que cet effort de l'inconfort, cette quête du juste milieu, n'est plus guère à la mode aujourd'hui. Mais pourquoi toujours céder à l'air du temps ?



2

« Au point du jour, je me levai et marchai rapidement, le long de l'eau, vers le village ; mon cœur bondissait.

J'avais rarement éprouvé une telle joie dans ma vie. Ce n'était pas de la joie, c'était une sublime, absurde et injustifiable allégresse. Non seulement injustifiable, mais contraire à toute justification. J'avais perdu cette fois tout mon argent, ouvriers, téléphérique, wagonnets ; nous avions construit un petit port pour exporter le charbon et maintenant nous n'avions rien à exporter. Tout était perdu.

Or, c'est précisément à ce moment que j'éprouvai une sensation inattendue de délivrance. Comme si j'avais découvert dans les replis durs et moroses de la nécessité, la liberté jouant dans un coin. Et je jouai avec elle. »

NÍKOS KAZANTZÁKIS,
ALEXIS ZORBA

L’ACCEPTATION

VOIES D’ACCÈS

L’acceptation semble simple : il s’agit de dire « oui ». Oui à la vie, oui au monde, oui au réel. Sauf que dire oui n’est justement pas si simple quand ce réel nous dérange, nous révolte, nous blesse.

Nos capacités d’acceptation sont mobilisées dans de nombreuses circonstances, des plus anodines (il pleut le dimanche alors que nous avions prévu de pique-niquer ; nous venons de rater notre train ; nos enfants rapportent de mauvaises notes de l’école) aux plus dramatiques (la maladie, la mort, l’injustice). Certes, il existe des choses dites « inacceptables ». Mais, dans les autres cas, l’acceptation nous permet d’éviter les « vaines rages », les colères inutiles, les effondrements stériles.

Accepter, ce n’est pas renoncer ni se soumettre, ce n’est pas approuver mais affronter ce qui est. Ce n’est pas dire « c’est bien » mais « c’est là ». Nous devons comprendre et pratiquer l’acceptation comme un préalable à l’action sereine. Sans action, l’acceptation n’est que résignation. Mais sans acceptation, l’action n’est qu’impulsion…

Un nécessaire temps d’arrêt

De nombreuses recherches montrent que le moment où l'on accepte, où l'on dit oui intérieurement, abaisse significativement notre niveau de stress psychologique, mais aussi biologique et accroît notre discernement.

L'acceptation nécessite un temps d'arrêt, un passage par notre vie intérieure. Nous nous penchons sur ce qui bouillonne en nous à cet instant de frottement douloureux avec la réalité. Nous examinons les états d'âme négatifs (colère, découragement, angoisse) ; puis la présence, derrière la détresse aux mille visages, de nos idéaux frustrés et de nos attentes contrariées (les gens devraient être honnêtes ; je ne devrais jamais manquer un train ; ce n'est pas normal de tomber malade ; le monde devrait être juste) ; nous observons enfin ce vers quoi nous poussent nos impulsions (envie de hurler, de pleurer, de nous effondrer, de tout casser ou de tout abandonner). Enfin, nous nous interrogeons : est-ce cela que nous souhaitons ?

Après cet examen de notre théâtre intérieur, accepter c'est nous dire : « Oui ! Oui, c'est bon, c'est comme ça, pour l'instant… » Le dire vraiment, dans sa tête, de la manière qui nous convient, et qui est adaptée pour nous : « Oui, ça m'agace, ça me rend dingue de rater mon avion. Ça me met dans le pétrin. Mais la vie est comme ça… »

Chercher sa voix intérieure

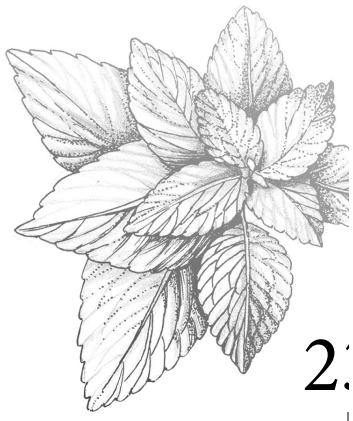
Tant que vous n'avez pas trouvé la phrase, le mantra qui vous convient, cherchez ! C'est l'étape décisive. Tant que vous ne sentez pas que c'est votre voix intérieure qui parle, cherchez encore. Tous les « accepte, ce n'est pas si grave » que vous diront les autres n'auront jamais la même puissance que si cela vient de vous, vraiment.

Puis voir que faire, une fois ce petit détour intérieur effectué : car l'acceptation est une forme supérieure de lâcher-prise, qui s'accompagne de

discernement et ouvre la porte à l’engagement, à l’action féconde et adaptée au réel, au-delà de nos réflexes et habitudes.

L’acceptation est un acte libérateur. Elle nous libère de nos déterminismes, de nos automatismes, qu’ils soient issus de notre biologie ou de notre passé. Elle nous allège de nos espérances irréalistes et de nos attentes enfantines, elle nous affranchit de la prison des sempiternels et stériles agacements ou gémissements. Elle nous propose de réfléchir et de choisir au lieu de foncer tête baissée comme d’habitude, elle nous suggère de répondre par l’action au lieu de réagir par l’impulsion.

Car dans l’acceptation, après le « oui », il y a toujours le « allons-y »…



2

« Ô temps, suspends ton vol ! et vous, heures propices !
Suspendez votre cours :
Laissez-nous savourer les rapides délices
Des plus beaux de nos jours !
Assez de malheureux ici-bas vous implorent,
Coulez, coulez pour eux ;
Prenez avec leurs jours les soins qui les dévorent ;
Oubliez les heureux.
Mais je demande en vain quelques moments encore,
Le temps m'échappe et fuit ;
Je dis à cette nuit : Sois plus lente ; et l'aurore
Va dissiper la nuit.
Aimons donc, aimons donc ! de l'heure fugitive,
Hâtons-nous, jouissons !
L'homme n'a point de port, le temps n'a point de rive ;
Il coule, et nous passons ! »

ALPHONSE DE LAMARTINE,
« LE LAC », MÉDITATIONS POÉTIQUES

LA FUITE DU TEMPS

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Se regarder vieillir, voir les enfants grandir, apprendre la mort de proches ou de personnes célèbres. Le temps s'écoule si vite ! Et il est si compliqué d'en comprendre la nature exacte ! À l'image de saint Augustin, qui écrit dans ses *Confessions* : « Qu'est-ce donc que le temps ? Quand personne ne me le demande, je le sais ; dès qu'il s'agit de l'expliquer, je ne le sais plus. »

Nous sommes condamnés à percevoir le temps de manière subjective. Les travaux scientifiques montrent que le cerveau humain n'est pas bien équipé pour évaluer par exemple la notion de durée. Ces recherches révèlent que la perception du temps dépend de nos émotions et de notre attention. Si nos émotions sont agréables, le temps passe vite ; alors que les moments pénibles ou douloureux nous semblent interminables. De même, si notre attention est captivée, nous oublions toute forme de durée.

Une angoisse très humaine

Finalement, c’est comme si nous passions notre vie à oublier que le temps s’écoule. Parce que cela nous angoisse, à cause de la mort, évidemment : chaque seconde nous rapproche de notre fin. « *Vulnerant omnes, ultima necat* », écrivaient les Latins sur leurs cadrans solaires, à propos du défilement des heures : toutes blessent, la dernière tue…

Dans l’éternité, l’écoulement du temps et le défilement des secondes n’ont aucune importance puisque ce temps n’a pas de fin. Mais dans la vie humaine, c’est une autre histoire. Alors, nous aspirons à l’éternité, sous sa forme la plus accessible et la plus humaine : la durée, et la pérennité, cette vertu de ce qui dure non pas toujours, mais longtemps. Le Clézio parle ainsi de « la douce, la vertueuse pérennité de l’existence ». C’est pourquoi nous sommes aussi apaisés et rassurés par les choses qui reviennent toujours, comme le cycle des saisons. Nous sommes consolés par la fréquentation et la contemplation des lieux qui nous semblent immuables, tels les grands espaces naturels : océan, montagne, ciel, forêts…

Et puis, il y a ces deux grands antidotes : le bonheur et la présence.

Portes d’accès à l’éternité

Le bonheur, d’abord : durant les moments où nous sommes heureux, et où nous vivons notre bonheur (au lieu de l’observer comme le font les inquiets), le temps n’existe plus. L’expérience phénoménologique du bonheur inclut la suspension du temps. Tout bonheur auquel nous nous abandonnons totalement nous donne un goût d’éternité.

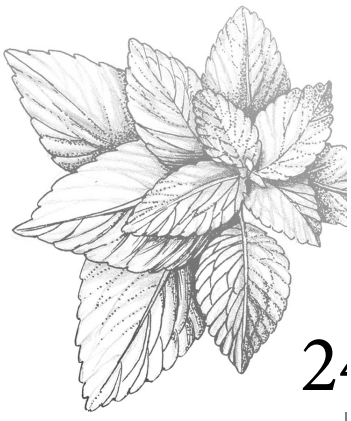
La présence, ensuite : lorsque nous sommes pleinement présents à ce que nous vivons, absorbés par nos gestes, nos sensations, nos réflexions, le temps s’immobilise, les inquiétudes se dissolvent. Les patients anxieux qui pratiquent la méditation nous racontent comment ce qu’ils nomment le

« refuge de l’instant présent » est pour eux comme l’œil du cyclone : tout est emporté autour d’eux, mais ils se sentent protégés.

Ainsi, dans les moments où l’on est heureux, dans les moments où l’on est présent, le temps s’immobilise. Ce qui, à défaut de l’éternité elle-même, nous offre au moins de précieux et répétables sentiments d’éternité.

Et peut-être est-ce d’ailleurs encore mieux ?

Car, comme le professait Woody Allen : « L’éternité c’est long, surtout vers la fin. »



2

« Hé quoi ! songeait-il, que fais-je au monde avec mes tourments et mes sophistiques ? Les oiseaux, les serpents, les moustiques même vivent ici-bas de rayons et de chair. Naître leur donne droit à la joie. Seul l'homme, s'arrachant à son plein lot de pain et d'air, se mésallie avec les concepts, bifurque aux chimères, se gave de cogitations. »

JOSEPH DELTEIL,
LA FAYETTE

LES RUMINATIONS

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Ruminer, c'est réfléchir sans fin, sans efficacité, c'est réfléchir en tournant en rond.

Les ruminations sont un des grands pièges de la vie intérieure : on est alors absorbé par des pensées circulaires, répétitives, stériles et épuisantes. Les ruminations sont un leurre : malgré notre intelligence, elles nous trompent, car on croit réfléchir, alors qu'on ressasse. Elles nous abusent, car on pense être dans le réel, le réel de nos soucis, alors qu'on est dans le virtuel, le virtuel de nos craintes ou de nos regrets.

Pourquoi nous laissons-nous piéger ainsi ? Parfois tout simplement par habitude, la triste habitude mentale, prise depuis des années, de ressasser à l'infini nos problèmes. Parfois, c'est parce que l'émotion – peur, tristesse ou honte – est très forte : la rumination signe alors une pensée prisonnière de ces ressentis douloureux intenses. Parfois encore, on rumine parce qu'on est impuissant à agir, et que la rumination remplace l'action ; on rumine parce qu'on n'a pas admis au fond de soi que, pour le moment, il n'y a pas de solution immédiate à ce qui nous tourmente.

La rumination est un symptôme auquel on est très attentif en psychothérapie : elle est associée notamment aux souffrances anxieuses ou

dépressives, dont elle est un des facteurs aggravants. C’est par exemple en leur apprenant à moins ruminer que la méditation aide les patients fragiles à ne pas tomber ou retomber dans la dépression.

Et en attendant d’apprendre à méditer, que faire ?

Face aux ruminations

Comme toujours, repérer le plus tôt possible que nous avons commencé à ressasser ! Car, si le moteur ruminatoire est lancé depuis un moment, arrêter son mouvement sera d’autant plus difficile.

Puis se poser ces trois questions, classiques en psychothérapie. Depuis que je réfléchis à ce problème : 1) ai-je l’impression d’avoir avancé vers une solution ? 2) sinon, ai-je le sentiment d’y voir plus clair ? 3) sinon, enfin, est-ce que je me sens soulagé d’y avoir pensé ? Si je réponds non à ces trois interrogations, c’est que je ne suis plus en train de réfléchir, mais de ruminer. Et qu’il vaut mieux arrêter !

Il est important aussi de faire preuve de discernement et de savoir où l’on se trouve : suis-je encore dans le réel ? C’est-à-dire : est-ce que je raisonne à partir de faits concrets ? Ou bien suis-je parti dans un virtuel sans fin et sans réponses, le virtuel de mes angoisses (« Comment tout cela va-t-il finir ? ») ou des causes possibles à mes souffrances (« Pourquoi est-ce que cela m’arrive, à moi, maintenant ? »).

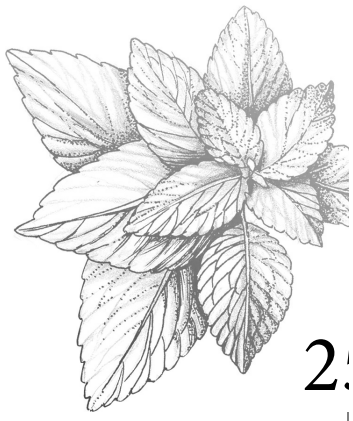
Dans ces moments, paradoxalement, le meilleur allié pour s’arracher à nos ruminations n’est plus notre cerveau mais notre corps : se lever, bouger, aller marcher. Les études montrent ainsi que dix minutes de marche rapide diminuent nettement le flux de nos ruminations. Marchons, marchons, puis nous reviendrons vers le problème plus tard, avec l’esprit plus clair !

Éloge des ruminations positives

Finalement, les seules ruminations que nous devrions tolérer sont les ruminations positives : se repasser en boucle les bons souvenirs de la journée ou de la semaine !

C’est ce que faisait, de son mieux, Jean-Jacques Rousseau : « […] sans cesse occupé de mon bonheur passé, je le rappelle et le rumine, pour ainsi dire, au point d’en jouir derechef quand je veux. »

On essaie ?



2

« Dès que les sens sont suffisamment aiguisés, ils trouvent partout ce qu'il faut pour découper les minces lamelles destinées au microscope du bonheur. Tout est de grande valeur : une foule, un visage, des visages, une démarche, un port de tête, des mains, une main, la solitude, un arbre, des arbres, une lumière, la nuit, des escaliers, des corridors, des bruits de pas, des rues désertes, des fleurs, un fleuve, des plaines, l'eau, le ciel, la terre, le feu, la mer, le battement d'un cœur, la pluie, le vent, le soleil, le chant du monde, le froid, le chaud, boire, manger, dormir, aimer. […] Car le bonheur ne rend pas mou et soumis, comme le croient les impuissants. Il est, au contraire, le constructeur de fortes charpentes, des bonnes révolutions, des progrès de l'âme. »

JEAN GIONO,
LA CHASSE AU BONHEUR

LES VISAGES DU BONHEUR

RESSENTIS

Longtemps, la psychologie s'est plutôt penchée sur les émotions négatives, comme la peur, la colère, la tristesse, le dégoût… De même, en psychothérapie, nous focalisions nos efforts sur la diminution de ces émotions douloureuses, en négligeant de vérifier si nos patients savaient aussi savourer les émotions plaisantes.

On retrouve cette préférence pour la souffrance en littérature : « Toutes les familles heureuses se ressemblent ; mais chaque famille malheureuse l'est à sa façon. » J'ai longtemps pensé que cet incipit d'*Anna Karénine*, de Tolstoï, était juste : le bonheur me semblait plus agréable à vivre, mais moins pittoresque à observer et à raconter. Parce que le bonheur se savoure souvent sans qu'on ait besoin de mots et que le malheur se décortique (on rumine, on ressasse, on gémit, on se plaint...), le second donne l'impression d'être plus riche et intéressant. Il est juste plus bavard !

Le bonheur est peut-être l'émotion la plus délicate à mettre en mots, et aussi à transmettre par les mots : lire un témoignage ou un récit de bonheur ne rend pas forcément heureux, et agace même parfois. C'est pour cela qu'on

fait moins souvent de bonnes histoires, films ou romans avec le bonheur : le malheur est plus captivant. Pour la vie quotidienne, c'est évidemment autre chose…

L'infinie variété des ressentis positifs

Et cela vaut la peine de s'interroger : au sein de notre vie intérieure, quelle attitude adoptons-nous envers les émotions agréables ? Notre regard sur nos ressentis positifs est-il, par exemple, aussi négligent que notre regard sur la nature ? Sans effort d'attention, nous n'y voyons que de l'herbe, des arbres, des fleurs, des oiseaux… Simplification appauvrissante !

Dans une lettre à son ami d'enfance, Alfred Le Poittevin, Flaubert écrivait : « Pour qu'une chose soit intéressante, il suffit de la regarder longtemps. » Dès qu'on s'intéresse à un sujet, on en perçoit la richesse, la diversité et la subtilité. Tous les brins d'herbe se ressemblent ? Non ! Allongez-vous dans une prairie et comptez le nombre de plantes différentes parmi ce que vous nommez « herbes ».

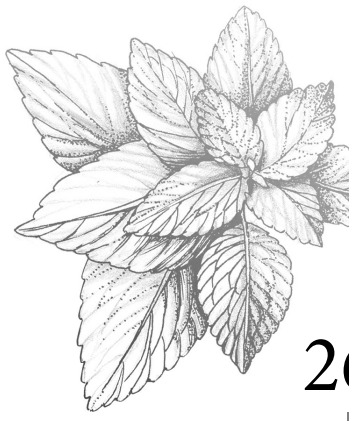
C'est la même chose pour le bonheur et les émotions agréables ! Leur richesse est quasi infinie. En voici une petite liste, non exhaustive : joie, bonne humeur, amusement, plaisir, intérêt, enthousiasme, curiosité, confiance, sérénité, harmonie, concordance, admiration, élévation, estime, affection, sympathie, amitié, sentiment d'appartenance, satisfaction, fierté, gratitude, reconnaissance, etc.

Nommer, savourer

Et il ne s'agit pas – ou pas seulement – de rendre notre vie plus belle. Mais de prendre conscience que toutes ces émotions agréables nous aident à mieux affronter l'adversité. C'est pourquoi la moitié de notre travail sur la vie

intérieure devrait consister à reconnaître l’extrême variété de nos émotions agréables, à les susciter, les savourer. À les nommer !

Camus disait : « Mal nommer un objet, c’est ajouter au malheur de ce monde. » Et mal savourer les émotions agréables, c’est priver notre bonheur de ressources quotidiennes inépuisables.



2

« L'idée qui est dans le pardon, c'est que la peine extérieure n'avance à rien et ne résout rien ; et aussi que l'esprit de vengeance est méprisable et sans mesure. Ces raisons de pardonner sont impérieuses, et concernent l'autre vie, c'est-à-dire la vie intérieure, qu'on nomme aussi vie de l'âme. »

ALAIN,
LES ARTS ET LES DIEUX

LE PARDON

VOIES D'ACCÈS

Le pardon est le choix que fait une personne blessée ou agressée de renoncer au ressentiment et à la vengeance, envers son ou ses agresseurs. Il ne s'agit ni d'effacer, ni d'oublier, ni de banaliser ce qui s'est passé : pardonner, c'est décider de s'en libérer et de ne plus en souffrir.

Un proverbe dit : « Pardonne aux autres, non parce qu'ils méritent le pardon, mais parce que toi tu mérites la paix. » Car le ressentiment, la haine et le désir de vengeance sont une forme de tourment supplémentaire, pour qui a du mal à pardonner : l'agression ou l'offense n'arrivent pas à devenir une souffrance passée, mais restent une souffrance actuelle.

Le pardon ne suppose pas que l'on devienne l'ami de l'agresseur, ni que l'on renonce à ce que justice (et non vengeance) soit faite. Au contraire, la justice facilite cette démarche ; et l'injustice, ou la non-justice, la complique. Par ailleurs, la décision du pardon doit être librement consentie, et ne peut en aucun cas être imposée. Elle doit partir de nous-mêmes, du plus profond de nous-mêmes. C'est sans doute un des efforts psychologiques parmi les plus difficiles que nous ayons à accomplir dans une vie humaine.

La démarche du pardon ne peut donc être ni contrainte ni superficielle. C'est pour cela qu'elle impose un examen attentif de notre vie intérieure…

Le long processus du pardon

Les chercheurs en psychologie du pardon nous expliquent qu'il en existe deux formes successives : décisionnelle et émotionnelle. La première est celle où l'on prend la décision du pardon, en toute conscience et en toute liberté. La seconde est celle où ce choix est peu à peu intégré et accepté au plus profond de soi. Difficile ? Oui, très difficile. C'est pourquoi le pardon est un processus qui prend du temps et comporte plusieurs étapes.

D'abord, accepter de revenir sur ce que nous avons subi, rouvrir la plaie pour la nettoyer. Ne le faisons que quand nous nous sentons prêts, quand nous avons commencé à être consolés, quand nous ne sommes plus en danger.

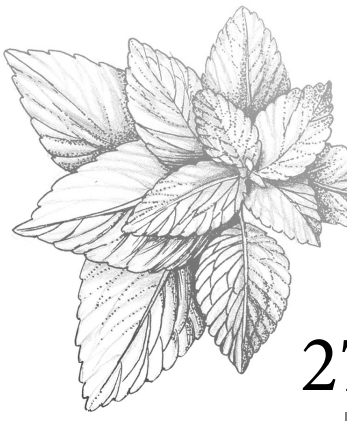
Puis, voir ce que tout cela a déclenché, et qui reste présent en nous aujourd'hui ; voir ce que le ressentiment nous inflige encore comme souffrances : haine, désir de vengeance, envie de faire souffrir, nous aussi ; parfois, étonnamment, on s'en veut d'avoir été victime, et on héberge une obscure envie de se faire du mal.

Ensuite, se tourner vers nos idéaux qui ont été blessés, eux aussi. Car les blessures des traumatismes portent sur notre personne, corps et esprit, mais également sur notre vision du monde. Il est alors aussi douloureux que nécessaire d'examiner nos valeurs meurtries, et de comprendre ce qu'elles avaient, peut-être, de chimériques. Ne pas céder à la tentation de renoncer à nos idéaux, mais faire en sorte qu'ils sortent de l'épreuve plus réalistes et plus robustes. Même si nous avons été blessés, la vie garde encore un sens, et la plupart des humains restent nos frères et nos sœurs.

Ne pas effacer mais libérer

Pour toutes ces raisons, le pardon est un processus complexe, long et douloureux ; ce qui est facile, c’est de ne pas pardonner. Mais si difficile qu’il soit, ce cheminement est aussi fécond et transforme profondément la personne qui pardonne. Vladimir Jankélévitch écrivait : « Il y a une chose que Dieu Lui-même ne sait pas faire : faire que les choses faites n’aient jamais été faites. »

Le pardon n’efface rien. Mais il nous libère, là où le ressentiment nous asservit.



2

« J'ai demandé si peu à la vie – et ce peu lui-même, la vie me l'a refusé. Un rayon d'un reste de soleil, la campagne, un peu de calme avec un peu de pain, une conscience d'exister qui ne me soit pas trop douloureuse, et puis ne rien demander aux autres, ne rien me voir demander non plus. Cela même m'a été refusé, de même qu'on peut refuser une aumône non par manque de cœur, mais pour éviter d'avoir à déboutonner son manteau. »

FERNANDO PESSOA,
LE LIVRE DE L'INTRANQUILLITÉ

LA DÉCEPTION

RESSENTIS

La déception désigne ce mouvement de surprise et de tristesse qui nous affecte lorsque nous n'obtenons pas ce que nous attendions, et que parfois nous espérions très fort.

Nous pouvons être déçus par des situations : une fête moins joyeuse que prévue, un temps pluvieux, le résultat des élections... Nous pouvons aussi être déçus par quelqu'un : un ami qui a trahi notre confiance, un enfant qui ne travaille pas bien à l'école, un conjoint qui ne se montre pas disponible lors d'une soirée en tête à tête…

La déception ne survient que si nous avons espéré ou aimé, si nous avons attendu, désiré, souhaité. Elle est comme une chute, un retour douloureux à un réel trop éloigné de nos attentes. Pas d'attentes, pas de déception. Ainsi, nos ennemis ne nous déçoivent jamais, car nous n'attendons rien d'eux !

Alors, pour ne pas être déçus, certains s'efforcent de ne jamais espérer, de ne plus aimer. C'est le cas de nombre de patients hypersensibles, que nous rencontrons en psychothérapie, et qui nous confient : « J'ai été trop souvent déçu par les autres. Alors j'ai décidé de ne plus jamais m'engager, et de ne plus rien attendre. » Chez eux, la frontière est mince entre déception et désespoir, et c'est pour ne pas être désespérés qu'ils ne veulent pas être déçus.

Mais à tout prendre, la plupart des humains préfèrent vivre avec des espoirs, puis des déceptions. Ils savent que leurs attentes peuvent les rendre aussi heureux que l'atteinte de leurs objectifs, et parfois plus encore. Comme l'évoquait Georges Clemenceau avec sa célèbre boutade : « En amour, le meilleur moment, c'est quand on monte l'escalier ! »

Pour un meilleur usage de la déception

Si nous observons le déroulement de la déception en nous, nous pourrons apprendre à en faire peu à peu un meilleur usage. Nous nous apercevrons qu'elle est une double peine : nous sommes déçus par la situation (« Marre de la pluie ! ») et par notre réaction (« Je sais bien que râler contre la pluie est inutile, mais c'est plus fort que moi »).

On sait pourtant qu'il faut accepter la vie comme elle est ! On le sait depuis Marc Aurèle, l'empereur philosophe, qui écrivait : « Ce concombre est amer ? Jette-le. Il y a des ronces dans le chemin ? Évite-les. Cela suffit. N'ajoute pas : Pourquoi cela existe-t-il dans le monde ? » Et comme nous le rappelle un autre philosophe, André Comte-Sponville : « La déception fait partie de notre humanité. Il faut donc l'accepter aussi : cesse d'espérer n'être jamais déçu. »

Se décevoir

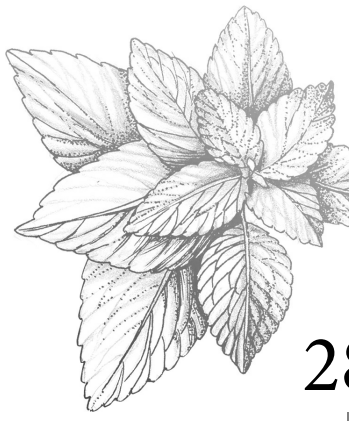
Et puis il y a les déceptions que nous ressentons vis-à-vis de nous-mêmes… Toutes les fois où nous n'avons pas été à la hauteur de ce que nous espérions, où nous n'avons pas obtenu les résultats que nous attendions.

Là encore, la solution n'est ni du côté de la démission (« Je ne tenterai plus jamais rien »), ni du côté de l'autodévalorisation (« Je ne vaux rien »), mais du côté de l'acceptation : « Tant que je serai en vie, j'entreprendrai de vivre !

Et tant que j’entreprendrai, tantôt je réussirai et tantôt j’échouerai. Mon existence sera une suite de réjouissances et de déceptions. Et ce sera très bien ainsi. »

Car la vie est ainsi faite : la déception y a sa place. Paul Valéry note dans *Mauvaises pensées & autres* : « Je déçois : belle devise de quelqu’un – d’un dieu peut-être ? »

Notre monde et ses habitants sont parfois décevants ? C’est peut-être pour nous aider à mieux apprécier tout ce qui ne l’est pas...



LA COMPASSION

RESSENTIS

La compassion est le sentiment qui porte à comprendre et à partager les maux d'autrui, qui conduit à « souffrir de la souffrance de l'autre ». Mais c'est aussi, comme le note Fénelon, « un amour qui s'afflige du mal de la personne qu'on aime ».

La compassion va bien au-delà de ce qu'on appelle l'empathie, la capacité à ressentir ce que ressent autrui. Car l'empathie n'entraîne pas forcément de désir ou de comportement d'aide ; parfois même, elle nous pousse à détourner les yeux ou à nous éloigner, par exemple dans le cas de ce que l'on nomme « détresse empathique », quand la souffrance d'autrui nous fait trop souffrir...

Lorsqu'on étudie compassion et empathie en neuro-imagerie, on s'aperçoit qu'il existe de grandes différences : face à des images éprouvantes, s'il s'agit d'une attitude empathique, on observe une activation des réseaux cérébraux associés à la douleur (insula antérieure, cortex cingulaire). Alors que dans la compassion, les réseaux associés aux émotions positives (insula médiane) sont également mobilisés. On pourrait dire que la compassion, c'est de l'empathie et de l'affection. La dimension chaleureuse de la compassion est précieuse, pour éviter que notre cœur ne se brise face aux souffrances humaines.

L’énergie généreuse de la compassion

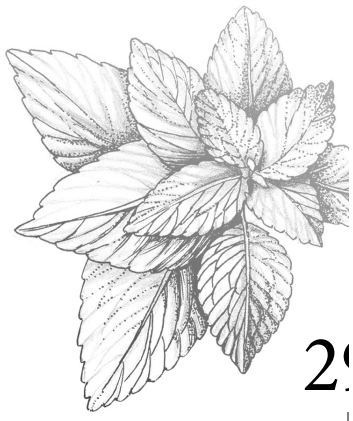
La compassion interpelle notre vie intérieure : réagissons-nous habituellement à la souffrance d’autrui par la simple empathie ? Ou bien par l’élan plus fraternel de la compassion ? Cette interrogation met en jeu le rôle que nous voulons jouer face à la souffrance des autres. Nous avons besoin de la douceur et de la force de la compassion, sous toutes ses formes, pour nous aider les uns les autres à supporter la dureté de la vie. Cela ne suffit peut-être pas, et il faut d’autres énergies encore pour que le monde change, mais en attendant, sans l’énergie généreuse de la compassion, nous aurons envie de fuir la souffrance d’autrui, au lieu de nous en rapprocher pour l’adoucir.

Les humains d’aujourd’hui acquièrent, peu à peu, une conscience écologique : le moindre sac plastique que nous jetons est un mal ; et le moindre sac que nous ramassons un bien. Le même argument vaut pour développer une conscience compassionnelle : nous sommes responsables de la propagation de la compassion, de la gentillesse et de la douceur par nos attitudes quotidiennes. Nous sommes, chacune et chacun, en charge du climat humain qui règne sur cette Terre. Les ressentis de compassion favorisent des sociétés meilleures et plus fraternelles.

Face aux blessures de l’amour et du lien

Et puis, la compassion est un remède à toutes les blessures, qui sont toujours, au fond, des blessures ou des déceptions au regard de l’amour et du lien. Tous nos chagrins sont des chagrins d’amour, avec un grand ou un petit A. Et les seuls remèdes qui vaillent sont – aussi – des remèdes d’amour. C’est pour cela qu’Henry David Thoreau, dans son *Journal*, écrivait : « Il n’y a qu’un remède à l’amour : aimer davantage. »

Aimer davantage, pas forcément la même personne, mais ne jamais renoncer à aimer, au-delà de ce qui nous a déçus ou fait souffrir, au lieu de ne plus vouloir aimer. Oui, il n’y a qu’un remède à l’amour : aimer davantage, et surtout celles et ceux qui souffrent.



2

« Il s'arrêta, pour réfléchir, regardant le passé avec des yeux inquiets. Puis une révolte surgit en lui contre lui-même, contre cette honteuse insinuation du moi défiant, du moi jaloux, du moi méchant que nous portons tous. Il se blâma, il s'accusa, il s'injuria, tout en se rappelant les visites, les allures de cet ami que sa femme appréciait tant et qu'elle expulsa sans raison sérieuse. […]

Est-ce que ?… Mais non… mais non… Et Bondel se déclara qu'il s'avilissait lui-même en songeant à des choses pareilles.

Oui, il s'avilissait sans aucun doute, mais il ne pouvait s'empêcher de songer à cela et il se demanda avec terreur si cette idée entrée en lui n'allait pas y demeurer, s'il n'avait pas là, dans le cœur, la larve d'un long tourment. »

GUY DE MAUPASSANT,
« L'ÉPREUVE », L'INUTILE BEAUTÉ ET AUTRES NOUVELLES

LA JALOUSIE

RESSENTIS

On appelle jalousie le sentiment d'attachement possessif – voire exclusif – à une personne, qui se réveille chaque fois qu'elle s'éloigne de nous pour aller vers quelqu'un d'autre.

La jalousie survient volontiers dans le cadre de la relation amoureuse, mais elle existe aussi dans toutes les relations : familiales (un enfant peut être jaloux de ses frères et sœurs, une belle-mère de sa belle-fille), amicales, professionnelles.

« Il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour », écrivait La Rochefoucauld. Car, même si les jaloux excessifs se réclament de l'amour (« Je réagis comme ça parce que je tiens à toi »), les causes de leur jalousie sont à chercher plus souvent en eux-mêmes que dans le comportement de la personne qu'ils disent aimer. Le manque d'estime de soi est ainsi une des clés de la jalousie : c'est parce que le jaloux n'est pas sûr de lui qu'il remplace la confiance par la surveillance. Il n'arrive pas à se dire : « J'ai assez de qualités pour retenir l'autre personne, ou pour lui donner envie de revenir après s'être éloignée. »

Si la jalousie se traduit simplement par le désir de se rapprocher de la personne dont on veut garder les faveurs, elle ne pose pas de problème. Mais

si elle se transforme en agressivité envers la personne aimée ou la personne « intruse », on entre dans la jalousie maladive.

La jalousie est pourtant au départ un phénomène normal : elle existe chez l'humain en tant que réflexe de défense de ses liens affectifs proches. Et à la condition de l'écouter sans lui obéir, elle peut nous délivrer deux leçons très intéressantes.

Le vestige d'un besoin vital

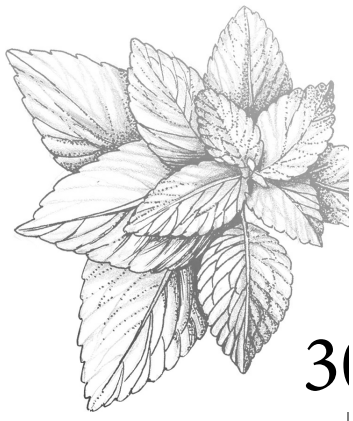
La première, c'est que nous dépendons de l'amour des autres, et que cet amour nous est indispensable. La jalousie est un vestige du besoin initial d'amour total que nous avions en tant que bébé : sans cet amour exclusif de notre mère, nous serions morts. Mais, même devenus adultes, nous avons tendance à continuer de souffrir de tout éloignement affectif, alors que notre survie n'est plus en jeu.

La jalousie peut nous apprendre à accepter ces immenses besoins d'amour, et à les satisfaire, non en nous focalisant sur une seule personne, mais en développant des liens affectifs variés : amoureux, amicaux, de camaraderie, etc.

La marche de trop

La seconde leçon de la jalousie, c'est qu'en voulant asservir l'amour qu'on nous porte, on le tue : à la fin, on n'aime plus les jaloux, on les redoute. La jalousie doit nous apprendre la tolérance. N'exigeons pas des autres un amour exclusif : notre conjoint a le droit d'avoir des complicités avec d'autres que nous, nos enfants ont le droit de nous quitter, nos amis ont le droit d'avoir d'autres amis.

Gide écrivait : « Je ne veux pas être aimé, je veux être préféré. » Belle manière de résumer nos attentes ! Et pourquoi pas ? Mais abstenons-nous de franchir la marche de trop : après le désir d'être aimé, puis celui d'être préféré, surviendra, si nous n'y prenons pas garde, le désir d'être le seul, l'unique objet d'amour. Et de grandes douleurs commenceront, pour nous et pour les autres…



3(

« Rien ne paraît plus normal que la réussite, elle est plutôt rare pourtant, mais on l'accepte vite comme étant une chose due. Elle gâte, ce qui ne veut pas dire qu'elle rende tout le monde gâteux. On l'a d'abord longtemps caressée en rêve, mais on oublie vite qu'on a rêvé. Tandis que l'échec, la déception, on a un mal infini à s'y faire, à les admettre légitimes. On a tout le temps de les approfondir, de les savourer. »

PIERRE REVERDY,
LE LIVRE DE MON BORD

LE SUCCÈS ET L'ÉCHEC

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Nos échecs et nos succès sont-ils vraiment les révélateurs de notre valeur ? Sont-ils ce qui permet de dire d'une vie qu'elle fut ou non réussie ? Et pourquoi en parler ici en les associant, alors qu'ils semblent opposés ?

Parce que, en fait, ils nous posent les mêmes questions…

La question de notre dépendance aux normes sociales, aux regards et aux jugements portés sur nos actes. La question de notre capacité à différencier ce qui est important et ce qui est accessoire. La question de notre volonté de préserver notre bonheur, au-delà des vicissitudes extérieures…

Échecs et succès ont sur notre vie intérieure des impacts plus proches que nous ne le pensons. C'est pourquoi les maximes et proverbes sur ce sujet font florès : « Il n'y a pas loin du Capitole à la roche Tarpéienne », disaient les Romains, pour prémunir leurs généraux et politiques de l'*hubris*, cette folie d'orgueil qui peut suivre les succès répétés. « Si vous perdez, ne perdez pas la leçon », dit-on aujourd'hui, pour consoler les contemporains de leurs échecs et les encourager à s'en enrichir.

L’impact à long terme

Si tout cela est juste, peut-être que ce qui importe, dans une vie ordinaire, ce ne sont pas seulement le succès ou l’échec, mais leurs sillages dans nos esprits, les enseignements souterrains qu’ils nous dispensent. Peut-être que ce qui importe n’est pas le court, mais le long terme.

Et l’idée sous-jacente à tous les discours de sagesse est que les grandes déstabilisations que représentent succès et échecs peuvent conduire au pire ou au meilleur, selon le travail intérieur que l’on va, ou non, accomplir.

Ce travail consiste à ne pas se laisser emporter par le tourbillon des événements et des paroles qui suivent les succès ou les échecs. Accepter, certes, félicitations ou consolations, mais surtout vite se recentrer et s’isoler. S’examiner…

Du bon usage des échecs et des succès

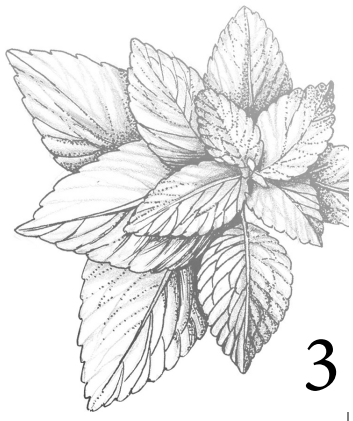
Un échec ? En comprendre les raisons, bien sûr, et en tirer les leçons. Mais accepter aussi d’observer son impact sur nous. Tout échec est une souffrance, une déception, une désillusion. Mais aussi une expérience universelle : tous les humains ont eu son goût amer dans la bouche, très souvent dans leur existence. Sartre disait : « L’histoire d’une vie, quelle qu’elle soit, est l’histoire d’un échec. »

Un succès ? Le savourer, bien sûr. Ce serait une erreur de ne pas le faire, de ne pas accepter les compliments, de ne pas se réjouir, sous prétexte que d’autres défis nous attendent. Toutes les joies sont bonnes à prendre, car la vie est dure. Alors, savourer les émotions, puis faire preuve de prudence avec les conclusions. Éviter ce que le poète Christian Bobin appelle le « sinistre éclat du triomphe ». Par exemple en se tournant tout de suite vers la

gratitude : quelle est la part de mon succès que je dois aux autres ? Quelle est la part du hasard, de la chance ? Puis, tout à la fin, à la fin seulement : que montre ce succès de mes talents, de mes efforts ?

Un adage du zen nous dit : « Celui qui atteint son but a manqué tout le reste. » Il parle du succès, de l'échec et du temps qui passe. Dans un an, cinq ans, dix ans, à quoi ressembleront nos échecs et nos succès d'aujourd'hui ? Combien de succès se seront révélés stériles et inutiles, épuisants ? Combien d'échecs, féconds et salvateurs ?

Faisons de notre mieux, agissons, restons sereins ; puis laissons la vie juger…



3

« Un soir, dans sa chambre, les larmes le prirent ; il se jeta désespérément à genoux devant son lit, il pria. Qui priait-il ? Qui pouvait-il prier ! Il ne croyait pas en Dieu, il croyait qu'il n'y avait point de Dieu. Mais il fallait prier, il fallait se prier. Il n'y a que les médiocres qui ne prient jamais. Ils ne savent pas la nécessité où sont les âmes fortes de faire retraite dans leur sanctuaire. Au sortir des humiliations de la journée, Christophe sentit, dans le silence bourdonnant de son cœur, la présence de son Être éternel. »

ROMAIN ROLLAND,
JEAN-CHRISTOPHE

LA PRIÈRE

VOIES D'ACCÈS

La prière consiste à tourner son esprit vers Dieu. Serait-elle donc réservée aux croyants ? Ou en existe-t-il une version non religieuse ? Sans doute. En tout cas, le besoin de prier existe même chez les non-croyants. Lorsqu'on est bouleversé par l'inquiétude ou par la gratitude, lorsqu'on est confronté à l'indicible et l'illimité ; chaque fois que nous nous trouvons face à des phénomènes qui nous dépassent, nous essayons de partager leur mystère par la prière, qu'elle soit adressée à un Dieu que nous connaissons ou à un autre, plus incertain, que nous espérons, ou encore à des équivalents laïques : destinée, Providence, principes qui régissent l'univers…

Quels liens la prière a-t-elle avec la vie intérieure ? À première vue, elle est tournée non pas vers l'intérieur, mais vers le supérieur. Pourtant, toutes les traditions religieuses rappellent que Dieu réside dans le cœur même de l'être humain…

Dans la prière, il y a un double mouvement : celui de la prise de conscience, de la réflexion, de la tension ; puis celui de l'abandon, du lâcher-prise. La prière, même laïque, est un acte de foi, une confiance sans certitude. Nous offrons nos espérances, nos craintes, nos remerciements, sans avoir la preuve que nous sommes entendus, et encore moins qu'une réponse viendra.

C’est enfantin et magnifique. D’où la subtile observation de Claude Nougaro dans sa chanson « Plume d’ange » : « La foi est plus belle que Dieu. »

L’attention pure

Je n’ai évidemment aucune leçon à donner sur l’art de bien prier, ce n’est pas mon domaine ! Juste une expérience personnelle d’humain, de psychiatre et de méditant…

Chacun sait qu’on prie mieux dans un corps stable, en général immobile, agenouillé ou assis. Mais il y a une autre stabilité importante, celle de notre attention : on ne peut pas prier avec l’esprit dispersé.

D’où l’importance de poser son attention, en se focalisant sur son souffle, ou sur la répétition d’un mot ou d’une phrase brève : les Orientaux parlent alors de *mantra*, les chrétiens de *prière monologique* (du grec *monos*, « un, seul », et *logos*, « parole »). C’est sans doute pour cela que la philosophe Simone Weil écrit : « L’attention absolument pure est prière. »

Pour ne pas être qu’un rituel que l’on accomplirait l’esprit absent, la prière suppose aussi d’avoir établi un lien sincère et attentif à soi-même. D’où son importance pour la vie intérieure des humains, depuis toujours.

Humilité, appartenance et gratitude

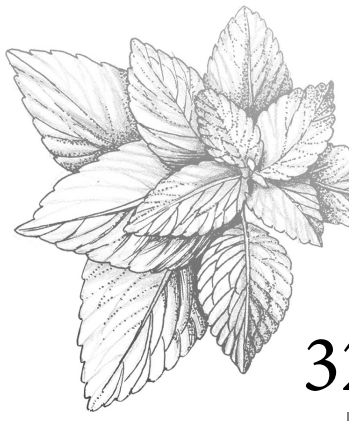
Car les moments de prière sont des espaces où l’on est à l’écoute de sa vie intérieure, mais sous une lumière particulière : celle de Dieu, ou celle des grandes forces qui régissent ce monde. Ce sont des introspections tournées vers le ciel ! Et donc baignées par les sentiments d’humilité et d’appartenance.

De gratitude aussi : nous sommes dépositaires de qualités qui nous dépassent, que nous n’avons ni méritées ni demandées : la vie, la conscience,

l’intelligence…

Comment ne pas être bouleversés par cela ? Et comment ne pas avoir envie de prier pour remercier ? Même si l’on ne sait pas très bien à qui adresser tous ces *mercis*, on peut tout de même prendre le temps de les exprimer intérieurement.

Maintenant, par exemple…



3

« Il cessa de pleurer, et, le visage tourné vers le mur, il se mit à réfléchir, l'esprit obsédé par cette unique pensée : Pourquoi, pourquoi cette chose épouvantable ? Mais quoi qu'il fît, il ne trouvait aucune réponse. Et quand l'idée qu'il n'avait pas vécu comme on doit vivre se dressait devant lui, il chassait cette idée bizarre en se rappelant aussitôt la parfaite correction de son existence. Presque toujours le visage tourné vers le mur, il souffrait, seul, de ses souffrances insolubles, il se plongeait, seul, dans ses pensées insolubles. "Qu'est-ce donc ? Est-ce vraiment la mort ?" Et la voix intérieure répondait : "Oui, c'est la mort." — "Mais pourquoi ces souffrances ?" Et la voix intérieure répondait : "Comme ça, pour rien." »

LÉON TOLSTOÏ,
LA MORT D'IVAN ILITCH

LA MORT

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Comme tous les êtres vivants, nous allons mourir un jour. Mais à la différence des autres êtres vivants, nous en sommes conscients. Ce qui fait dire à Woody Allen : « Depuis que les humains se savent mortels, ils ont du mal à être tout à fait décontractés. » Alors, pour nous décontracter, nous nous efforçons de ne pas trop y penser : « L'homme est adossé à sa mort comme le causeur à la cheminée », écrit Paul Valéry.

Mais la mort parfois nous tire par la manche. Nous sommes impliqués de loin, par la disparition d'une connaissance ou d'une célébrité ; nous sommes en présence du corps sans vie d'un ami, près d'un cercueil, à côté d'une tombe… Ou, plus déstabilisant encore, nous sommes impliqués dans notre propre chair, au travers d'une maladie menaçante diagnostiquée chez nous.

Alors, nos illusions s'envolent. Le temps de l'insouciance et des fausses croyances est terminé : nous ne pouvons plus faire comme s'il nous restait un temps illimité à vivre. Non, le temps qu'il nous reste n'est pas illimité. Pire, il est incertain, et peut-être serons-nous morts demain.

S'habituer à l'idée

Face à la mort et au cortège de peurs qu'elle pousse devant elle, c'est notre vie intérieure qui peut nous donner force et lucidité. Sans un salutaire travail de l'âme, notre crainte de la mort influence et parasite notre vie. Les recherches scientifiques ont montré qu'en activant la peur de la mort, on pousse les humains à plus de matérialisme, plus d'égoïsme, plus de rigidité psychologique.

À l'inverse, s'entraîner à un abord lucide, apaisé et réaliste de l'idée de sa mort apporte peu à peu une forme d'apaisement et d'équanimité envers une perspective qui ne réjouit, tout de même, personne ! C'était le conseil de Montaigne : « Otons-lui l'étrangeté, pratiquons-la, accoutumons-la, n'ayons rien si souvent en la tête que la mort. »

Apprivoiser la peur de la mort

Alors, de notre mieux, accueillons les irruptions de la mort dans nos vies : devant les faire-part de décès, à l'écoute du glas de l'église voisine… Immobilisons-nous et laissons toutes les images, les pensées et les souvenirs liés à la mort se répandre en nous ; efforçons-nous, simplement, de rester reliés à notre respiration, au souffle de la vie en nous et autour de nous.

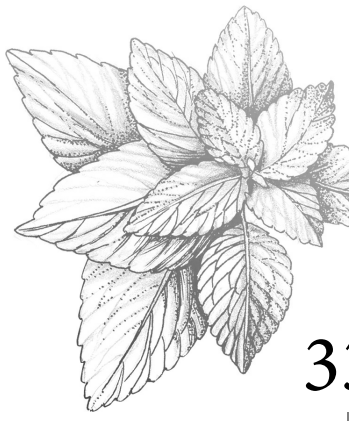
Rendons-nous, de temps en temps, dans les cimetières ; prenons le temps d'y marcher dans les allées, de nous y asseoir ; et là encore, sans rien chercher, sans rien poursuivre, laissons-nous habiter par ces instants, observons cet environnement de vie et de mort mêlées. Restons là, à écouter le chant des oiseaux, le pas des visiteurs sur le gravier…

J'ai souvent fait cet exercice avec certains de mes patients qui souffraient d'une anxiété de la mort, et nous en avons gardé, eux et moi, des souvenirs d'expériences très fortes, et paradoxalement très douces.

Connaissez-vous ce haïku du poète japonais Natsume Sôseki ? « Sans savoir pourquoi / J'aime ce monde / Où nous venons pour mourir. »

Le contraire de la mort, c’est la naissance. Nous sommes entrés, nous allons sortir. Et entre les deux il y a la vie.

Ne trouvez-vous pas qu’elle est belle ?



3

« La pensée est incontrôlée […] À chaque instant, les actes de pensée sont sujets à des intrusions […] Leur cours est sans cesse brouillé, perturbé, détourné. Un bruit, la moindre expérience tactile, un soupçon de lassitude, le coin d'un désir soudain, vont s'approprier une réponse de pensée […] Est-il réellement possible de penser sans détour ? Une pensée au laser est-elle concevable ? Uniquement au prix d'une concentration exercée, disciplinée, en s'abstenant de toute diversion. »

GEORGE STEINER,
DIX RAISONS (POSSIBLES) À LA TRISTESSE DE PENSÉE

LA CONCENTRATION

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Parfois, notre esprit est instable, notre pensée part dans tous les sens. Cette dispersion peut être agréable, comme quand on laisse son esprit vagabonder lors d'une promenade ; mais plus souvent, elle se révèle inconfortable : quand nous n'arrivons pas à calmer nos soucis, ou quand nous échouons à nous concentrer sur une opération intellectuelle.

L'opposé de la dispersion est la concentration, c'est-à-dire l'attention délibérément posée, et maintenue, sur un objet de notre choix. La concentration est nécessaire à l'accomplissement de la plupart des tâches, manuelles ou intellectuelles.

Bien souvent, nous négligeons de cultiver notre attention, capacité pourtant centrale dans la conduite de notre vie. William James, un des fondateurs de la psychologie moderne, disait dès le XIX^{e} siècle : « Savoir ramener délibérément une attention vagabonde sur son objet, maintes et maintes fois, c'est la racine même du jugement, du caractère et de la volonté. »

Plus près de nous, le chercheur Jean-Philippe Lachaux nous rappelle que « l'attention est un phénomène biologique concret, compréhensible et même

maîtrisable, au lieu d'une sorte de force de l'esprit un peu magique ».

Un équilibre à réajuster sans cesse

Il est normal que notre esprit vagabonde ; le cerveau produit des pensées comme les poumons produisent des mouvements respiratoires, c'est son travail. Réfléchir, ce n'est pas fabriquer des pensées, mais choisir, parmi toutes les pensées qui arrivent à notre esprit, celles qui nous importent. C'est-à-dire porter notre attention sur elles, et la détourner des autres.

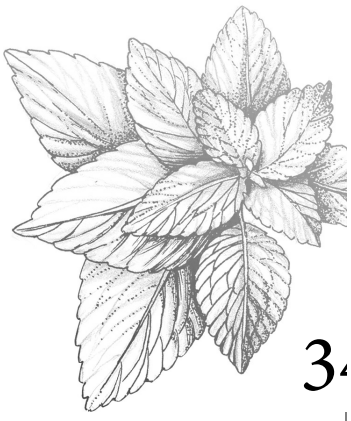
Le fonctionnement de l'attention est celui d'un équilibre, à réajuster sans cesse, entre focalisation délibérée et dispersion involontaire. Nous avons à faire preuve à la fois de vigilance et de tolérance par rapport à cette instabilité normale de notre attention. Il est inutile de s'en vouloir, ou de considérer la dispersion comme un échec ou la preuve d'une incapacité. Mais il est important d'offrir à notre esprit un environnement facilitant, d'appauvrir ou de tarir les sources de distractions : en éteignant les écrans, en écartant les engins qui bipent et qui sonnent, en préférant un environnement calme, sans musique d'ambiance ni bruits de fond.

Conscience de la dispersion et repos

Quand la dispersion survient – car elle surviendra – l'accepter, la nommer : « OK, OK, là, mon attention est en train de partir dans tous les sens. » Et simplement revenir à la tâche. Si la dispersion se répète, vérifier alors qu'on n'est pas dans la zone de « fatigue attentionnelle » qui arrive en général après trente à quarante minutes de concentration. À ce moment-là, ce qui fera du bien ne sera pas de se distraire sur des écrans – surtout pas, ce serait se fatiguer autrement – mais, au contraire, de s'offrir du repos attentionnel : ne rien faire, respirer amplement, se lever, s'étirer, bouger…

Et puis, de temps en temps, n’oublions pas de lâcher la bride à notre attention, et d’accorder à notre mental des moments de dispersion féconde : rêveries, vagabondages de l’esprit librement consentis.

Car ces instants sont des sources de repos de l’âme, de créativité, et peut-être même de bonheur d’exister…



3

« Clarissa (se dirigeant vers la table de toilette) plongea au cœur même de l'instant, le cloua
sur place, l'instant de ce matin de juin sur lequel s'exerçait la pression de tous les autres matins, voyant comme pour la première fois le miroir, la table de toilette, et tous les flacons, se rassemblant tout entière en un point (en se regardant dans le miroir), regardant le visage rose, délicat […] de Clarissa Dalloway ; d'elle-même.
Elle l'avait vu des milliers de fois, son visage, et toujours avec cette même imperceptible contraction ! […] Oui, c'était bien elle […]. »

VIRGINIA WOOLF,
MRS DALLOWAY

LE REGARD DANS LE MIROIR

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Le miroir n'a pas toujours existé sous sa forme actuelle : il fut longtemps un objet rudimentaire, en métal poli, n'incitant guère à la contemplation de soi. Il ne s'est popularisé dans les foyers qu'à la fin du XVIII^{e} siècle. Depuis, les miroirs et leurs avatars (photos et réseaux sociaux) sont omniprésents dans nos vies, et nous permettent de nous assurer de notre bonne apparence.

Mais se regarder dans un miroir peut être aussi l'objet d'expériences existentielles plus intéressantes que la simple vérification de son image. L'occasion d'une rencontre avec soi, d'une exploration des liens éventuels entre essence et apparence, avec ce goût particulier que procurent les expériences de sortie de son corps.

Car se regarder dans un miroir, c'est se voir comme les autres nous voient, c'est observer un corps vivant, mobile, réactif, changeant… Et dont la contemplation prolongée va activer notre vie intérieure, bien davantage que ne le font les considérations esthétiques, qui sont l'usage habituel des miroirs…

Visage et identité

Face à son miroir, sans autre but que mener une expérience de psychologie, on peut donc s'arrêter et prendre son temps. Il va d'abord falloir laisser s'épuiser les automatismes mentaux qui se déclenchent tout seuls face à notre image : on vérifie son apparence, on se dit qu'on a pris un coup de vieux, ou au contraire qu'on est resté jeune d'allure, on fait ses petites grimaces sociales (sourire, incliner la tête, froncer les sourcils, mimer différentes émotions…). Une fois épuisé ces babouineries, comme dit Albert Cohen dans *Belle du Seigneur*, on passe aux choses sérieuses.

On se regarde longtemps en se répétant : « C'est moi, c'est moi… » Au bout d'un moment, on ressent une impression aussi étrange que lorsqu'on se répète un même mot en boucle, « chocolat, chocolat, chocolat… ». Après quelques minutes survient un phénomène de dissociation entre le mot et l'objet qu'il désigne. Et des interrogations : pourquoi ce mot, et pas un autre, pour désigner cette chose ? De même, surviennent peu à peu des interrogations et sentiments troublés devant notre reflet : pourquoi suis-je doté de ce corps, de ce visage, et pas d'autres ? Pourquoi ces traits sont-ils associés à mon identité ? Pourquoi cette « partie antérieure de ma tête », comme la définit le dictionnaire, a-t-elle tant d'importance à mes yeux, et à ceux des humains qui me croisent ? Que peut-on penser de moi d'après mes traits ? Mon visage reflète-t-il ce que je suis ?

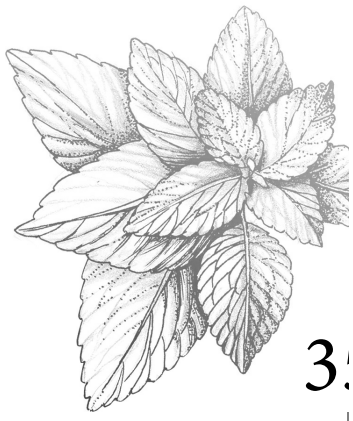
Et puis, finalement, tout cela est-il si important ?

Narcisse

Vous vous souvenez du mythe de Narcisse : ce jeune homme était si captivé par sa beauté qu'il finit par mourir d'inanition, contemplant son reflet

à la surface d’une eau limpide. Comment faire pour que notre statut d’animal social, soucieux d’être aimé et accepté par les autres, ne nous conduise pas à être un animal narcissique, pensant que c’est notre image qui compte le plus pour être aimé ?

Regardez un peu mieux le miroir : autour de votre visage, il y a le commencement du reste du monde. Il est temps d’y revenir et de le parcourir…



3

« Voici des fruits, des fleurs, des feuilles et des branches
Et puis voici mon cœur qui ne bat que pour vous.
Ne le déchirez pas avec vos deux mains blanches
Et qu'à vos yeux si beaux l'humble présent soit doux. »

PAUL VERLAINE,
« GREEN », ROMANCES SANS PAROLES

LA TENDRESSE

RESSENTIS

Qu’il s’agisse de ressenti intérieur ou de comportement extérieur, la tendresse désigne le mélange de la douceur et de l’amour. La douceur, pour ne pas faire de mal à l’autre si on le sent fragile (douceur envers un enfant, une personne âgée), pour alléger un mal déjà là (douceur envers un malade, un blessé). Chaque humain est sensible, chaque humain est fragile ; c’est pourquoi chaque humain est réceptif à la douceur, et bouleversé par elle.

Dans la tendresse, il y a aussi l’amour. Cette forme de l’amour qui va au-delà de l’attirance sexuelle, au-delà du désir. C’est la tendresse après l’acte sexuel, la tendresse des vieux couples, ou celle du soin et du réconfort.

La tendresse est l’expression de l’amour sous sa forme la plus altruiste : on ne cherche pas sa satisfaction personnelle, mais l’apaisement de l’autre. Elle est un amour désexualisé et dépassionné. Faire une place à la tendresse dans son couple ne suppose pas qu’on renonce au sexe ou à la passion. Mais cela signifie juste qu’on a compris qu’ils comportaient une part d’aveuglement, d’égoïsme, de violence, qui les rend insuffisants à construire une relation sur la durée. Sans les respirations de la tendresse, sans ses ralentissements et ses

apaisements, le sexe et la passion se révèlent dans leur dureté, leur intransigeance. Ils redeviennent animaux.

Dans *Macbeth*, Shakespeare parle du « lait de la tendresse humaine ». Avons-nous suffisamment conscience que ce lait nous est indispensable ?

Le dévoilement de la tendresse

Lorsqu'elle naît en nous, la tendresse est un rappel de notre propre faiblesse ; et un engagement aussi à ne plus vouloir imposer notre force, d'aucune manière. Elle suppose que l'on accepte de se désarmer, d'avancer dépouillé de toute forme de prestance, de distance. La tendresse peut alors faire peur car elle est ce moment où l'on renonce à jouer un rôle, à contrôler : on devient aussi fragile que la personne envers qui l'on se montre tendre. Car la tendresse est un dévoilement, qui suppose la confiance dans l'amour que l'on peut nous porter.

Vous connaissez peut-être la phrase de Cesare Pavese : « Tu seras aimé le jour où tu pourras montrer ta faiblesse sans que l'autre s'en serve pour affirmer sa force. » On pourrait la transposer ainsi : *Tu seras aimé(e) le jour où face à ta faiblesse l'autre éprouvera – et t'offrira – de la tendresse*…

Finalement, la tendresse est peut-être la seule certitude d'amour vrai : sexe et passion peuvent mentir. Mais il est bien plus dur de faire mentir la tendresse...

Peut-il y avoir trop de tendresse dans une relation ? Oui, c'est un peu comme trop de bonheur : même les bonnes choses peuvent finir par lasser. Mais il faut alors se demander si c'est le « trop » qui pèse, ou le « pas assez » qui manque : est-ce qu'à côté de la tendresse il y a assez de distance, assez d'autonomie, assez d'humour ?

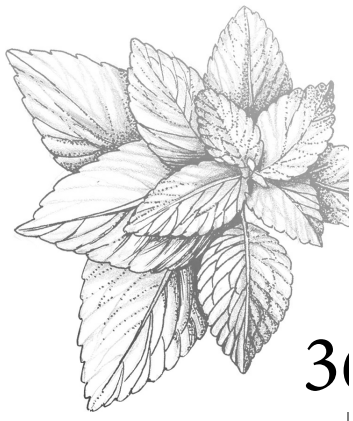
Partir puis revenir, se séparer puis se retrouver, se moquer puis s'enlacer : ce sont tous ces mouvements de la vie humaine qui donneront alors sa saveur

à la tendresse.

L’apaisement de la tendresse

La tendresse n’est pas une forme inférieure ou usée de l’amour. Elle en est au contraire une forme évoluée et apaisée. Elle est tout ce qui adoucit nos existences, lorsque nous en avons le plus besoin : lorsque nous sommes faibles, malades, fatigués, vulnérables.

Si elle était un geste, la tendresse serait une caresse sur notre joue. Si elle était un visage, elle serait un sourire profond, tranquille. Si elle était un regard, elle serait celui du dépouillement sans mots d’une présence aimante et bienveillante.



3(

« L'heure est aux saines résolutions.
Je ne taperai plus les gorilles. Je croquerai moins de cailloux. Je marcherai sur mes deux pieds.
Ce sera dur, mais que serions-nous si nous n'imposions parfois à notre volonté ces défis qui la renforcent en l'éprouvant ? »

ÉRIC CHEVILLARD,
L'AUTOFICTIF

LES RÉSOLUTIONS

VOIES D'ACCÈS

Nous aimons bien nous moquer des bonnes résolutions. Mais ne pas en prendre augmente le risque de laisser persister dans nos vies des habitudes indésirables, que nous continuerons de subir, par passivité et inertie... Une résolution, ce n'est pas seulement une vague intention. C'est un engagement pris envers soi-même pour atteindre un objectif, en ayant bien conscience des difficultés qui nous attendent pour initier ou maintenir le changement désiré.

Pourquoi est-il utile de régulièrement se rappeler ses intentions ou ses résolutions ? Parce que dans le cas contraire, on se condamne à être prisonnier de son passé (on reproduira toute sa vie ce qu'on a toujours vu faire, ou toujours fait soi-même), prisonnier de son état biologique ou émotionnel (on agira en fonction de notre manque de sommeil, de notre glycémie, de nos agacements ou abattements), prisonnier des influences extérieures (et du consumérisme qui pousse au non-effort du « fais-toi plaisir, tout de suite »).

Certes, intentions et bonnes résolutions ne suffisent pas. De nombreux dictons nous rappellent que « l'enfer est pavé de bonnes intentions »… Et parmi les critiques figure souvent celle de leur inefficacité : les bonnes

résolutions seraient faites pour ne pas être tenues. Erreur : ça marche ! Les études à ce propos montrent qu'environ 40 % des résolutions continuent d'être tenues après six mois ; et 20 % le sont encore après deux ans. D'accord, ce n'est pas du 100 %, mais c'est bien mieux que l'absence totale de résolutions.

Un dialogue amical avec soi

Prendre de bonnes résolutions, c'est accepter un face-à-face avec soi-même. Cela nécessite un temps d'arrêt et de réflexion sur la conduite de sa vie. Et c'est l'occasion d'établir avec soi non un procès, mais un dialogue amical.

On peut préférer fonctionner à l'intuition, à la spontanéité, refuser ces engagements qui nous mettent au défi. On peut préférer fonctionner à l'orgueil : « Plutôt ne pas m'efforcer, plutôt que m'efforcer puis échouer. » L'évitement des résolutions est souvent une histoire d'estime de soi défaillante, où l'on masque ses doutes derrière la condescendance envers celles et ceux qui font des efforts pour « bien se conduire ». Mais l'échec de nos résolutions ne signe pas forcément notre infériorité ou notre incompétence, ni l'absurdité des résolutions elles-mêmes. Il révèle simplement une manière de faire inadéquate.

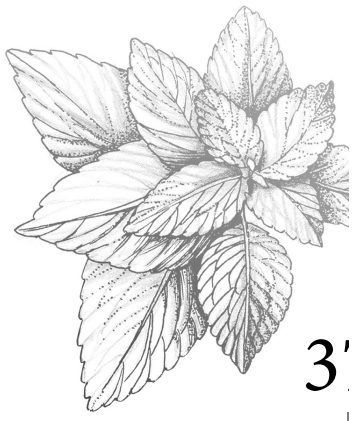
L'art des bonnes résolutions

Car il existe de nombreuses règles aux changements réussis, et ce sont celles que nous utilisons en psycho-thérapie : définir des objectifs concrets, réalistes ; toujours faire suivre la résolution d'un premier geste, symbolique et immédiat (« Le plus grand des voyages commence toujours par un premier pas ») ; lorsqu'on a du mal ou qu'on est en échec, faire preuve de tolérance et

d’autobienveillance ; s’engager devant autrui ; fragmenter les objectifs de long terme, vastes et généraux, en une succession d’objectifs de court terme, limités et ciblés (« Un jour à la fois »)…

Pour ma part, j’ai toujours été ému par les humains qui osent prendre des résolutions : ils ont le courage de se confronter au risque de leur faiblesse, de leur paresse, de leur instabilité. Mais le courage aussi de se frotter à leurs idéaux.

Et vous ? Quelle résolution pourriez-vous prendre maintenant ? Juste pour aujourd’hui ?



3

« Ô gouffre ! l'âme plonge et rapporte le doute. Nous entendons sur nous les heures, goutte à goutte, Tomber comme l'eau sur les plombs ; L'homme est brumeux, le monde est noir, le ciel est sombre ; Les formes de la nuit vont et viennent dans l'ombre ; Et nous, pâles, nous contemplons.
Nous contemplons l'obscur, l'inconnu, l'invisible. Nous sondons le réel, l'idéal, le possible, L'être, spectre toujours présent. Nous regardons trembler l'ombre indéterminée. Nous sommes accoudés sur notre destinée, L'œil fixe et l'esprit frémissant.
Nous épions des bruits dans ces vides funèbres ; Nous écoutons le souffle, errant dans les ténèbres, Dont frissonne l'obscurité ;
Et, par moments, perdus dans les nuits insondables, Nous voyons s'éclairer de lueurs formidables La vitre de l'éternité. »

VICTOR HUGO,
« AU BORD DE L'INFINI », XIV, LES CONTEMPLATIONS

L’INFINI

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

L’étymologie est ici transparente : est infini tout ce qui n’a pas de fin. Il existe des infinis subjectifs : celui de la souffrance, par exemple. Lorsqu’on souffre, on a le sentiment que cela ne cessera jamais, et ce sentiment ajoute à notre détresse… C’est contre cette souffrance perpétuelle que Victor Hugo se révolte dans ses *Contemplations* : « Espérez ! espérez ! espérez ! misérables ! / Pas de deuil infini, pas de maux incurables, / Pas d’enfer éternel ! » Mais il n’y a pas que la souffrance, heureusement : parfois le bonheur, lui aussi, nous donne un sentiment d’éternité, tout aussi illusoire, quoique plus savoureux !

Les infinis dont nous allons parler ne sont liés ni à nos souffrances, ni à nos jouissances, mais au monde réel et même au-delà du réel que nous pouvons percevoir et comprendre : infini de l’espace et infini du temps, par exemple, qui nous interpellent dès l’enfance. En contemplant le ciel. En nous interrogeant sur ce qu’il y avait avant nous ou sur ce qu’il y aura après nous, avant ou après l’humanité, la matière…

L’expérience intime de l’infini

Notre esprit est plus à l'aise dans ce qui est limité et fini, comme le dit Rousseau : « Mon entendement borné ne conçoit rien sans bornes : tout ce qu'on appelle infini m'échappe. » On ne peut guère penser ou conceptualiser l'infini. Mais on peut en faire l'expérience personnelle, intime.

Et l'accueil de l'infini en nous provoque bien évidemment un grand courant d'air dans le petit monde de notre vie intérieure…

Se confronter à l'infini est une des expériences les plus mystérieuses que l'on puisse vivre. Contempler la voûte étoilée par exemple... Face au grand vertige, nous nous cherchons des repères en nommant les étoiles et les constellations.

Puis peu à peu nous lâchons cela et nous laissons aspirer par l'essentiel : nous sommes sur le bord du précipice de l'infini.

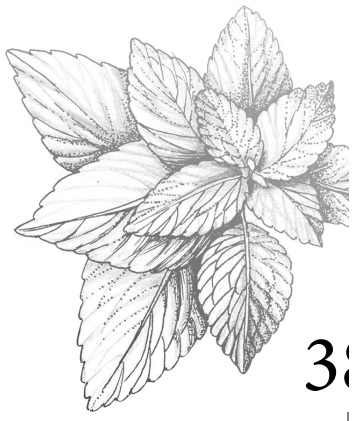
Peurs, vertiges et appaisements

Que faire ? On peut se jeter dans les bras de Dieu : lui aussi est infini, mais Il sait et Il saura, lorsque l'heure sera venue, nous expliquer ou nous rassurer. On peut aussi rester dans les bras du mystère, laisser se dissoudre nos peurs et nos vertiges dans la contemplation, ne pas chercher à comprendre mais seulement à éprouver et à admirer. On en ressortira chamboulé et apaisé, dans cet état étrange de bouleversement calme qui est la marque de la fréquentation tranquille de l'infini.

On peut enfin se donner la main, entre humains. Se rappeler que ces étoiles ont été contemplées par des milliards de nos semblables, depuis que notre espèce existe. Que leur contemplation a engendré dans leurs esprits le même tumulte, la même admiration et le même effroi que ceux que nous éprouvons. Se rappeler que nous hébergeons aussi en nous l'infini de l'amour et de la tendresse.

Le philosophe Roger-Paul Droit possède une maison juchée sur les falaises normandes, qui donne sur un petit jardin avançant vers l’océan. À ses amis, il explique avec malice : « Mon jardin est comme l’esprit humain : étroit, mais ouvert sur l’infini ! »

De notre mieux, restons ouverts, nous aussi, sur l’infini et tout le reste…



38

« Je ne sais pas ce qui m'arrive depuis quelque temps, je perds la capacité d'écrire, je n'ai que des idées confuses. Quand je reçois des lettres que je trouve bonnes, je tombe dans le découragement, par l'impossibilité que je trouve à y répondre. Tout ce que je vois et que j'entends me fait si peu d'impression qu'il me semble que je n'ai point d'esprit… »

MARIE DU DEFFAND,
LETTRE À HORACE WALPOLE, 15 JUILLET 1770

LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE

RESSENTIS

La puissance désigne la capacité à agir, à peser sur le réel, à modifier ce qui nous entoure, ou parfois ce qui est en nous. Et l'impuissance nous fait vivre et éprouver l'inverse : sentir, à tort ou à raison, que nous ne pouvons rien faire, rien changer, autour de nous ou en nous.

Les situations qui engendrent un sentiment d'impuissance sont nombreuses. Certaines sont anodines, liées à la fatigue d'accomplir des actes simples du quotidien. D'autres sont dramatiques : faire face à la souffrance d'un proche sans pouvoir le soulager, assister à des injustices, voir la misère du monde, la corruption des puissants…

L'expérience de l'impuissance est forcément douloureuse car elle entrave notre désir d'aider les autres et de rendre le monde plus juste. Nietzsche écrivait : « Tout accroissement de puissance est plaisir, tout sentiment de ne pouvoir résister, de ne pouvoir dominer, est douleur. »

Mais l'expérience de l'impuissance n'est pas seulement douloureuse, elle est aussi dangereuse. De nombreuses recherches ont été conduites en psychologie sur ce que l'on nomme le sentiment d'*impuissance apprise*. Dès

lors que l’on met expérimentalement une personne en situation d’échecs répétés, on s’aperçoit qu’elle risque de peu à peu renoncer à faire des efforts pour affronter les tâches ultérieures, même si celles-ci sont faciles et à sa portée. Comme si la répétition des échecs lui avait « appris » qu’il n’y a plus rien à faire. C’est que le sentiment d’impuissance débouche volontiers sur des comportements d’impuissance, et sur une résignation face à tous les obstacles de la vie, petits ou grands.

Accepter sans se résigner

Pour éviter cette solidification de nos sentiments d’impuissance, il est bien sûr fondamental de les examiner. De respirer, de laisser décanter l’agitation des émotions et pensées douloureuses. D’accepter transitoirement et lucidement son impuissance, ou du moins son sentiment d’impuissance.

L’accepter, ce n’est pas se résigner, mais se dire : ce sentiment est là, pour le moment ; je note sa présence, son influence, je le regarde mieux : est-ce qu’une des sources de ma souffrance n’est pas mon attente d’une solution idéale ? Je voudrais pouvoir guérir par mon amour la personne que j’aime et qui souffre ; je voudrais par ma générosité soulager la misère du monde. Mais ça ne marche pas. Ces idéaux, à cet instant, m’immobilisent au lieu de me stimuler. Un idéal impossible freine toutes les actions possibles.

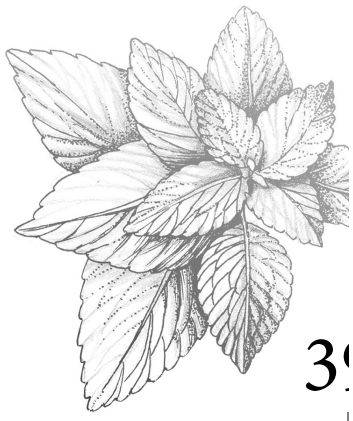
Les petites actions

Alors, est-ce que je peux accomplir des actes autres qu’idéaux ? Si je ne peux pas guérir, ou soulager la personne, je peux rester à ses côtés, lui donner la main, lui parler ou me taire ; je suis impuissant mais je peux être présent. Et la présence est un geste important, dont les contraires seraient la fuite, l’absence… De mon mieux, je me tourne vers des actions de plus basse

ambition, des gestes simples. Dans ces instants, ce qui est difficile est de renoncer aux grandes solutions, mais pas aux petites actions.

La menace de l'impuissance, c'est le désespoir. Et la solution, c'est l'espérance. Certes, l'espérance est d'une certaine façon un aveu de faiblesse, puisqu'on n'espère jamais que ce qu'on ne peut faire ou créer par soi-même, par sa volonté.

Mais l'espérance, qui consiste à s'en remettre à d'autres influences que la seule sienne, n'est pas si absurde : souvent la vie vole à notre secours. Il s'agit juste de ne pas attendre ce secours les bras croisés…



3

« Les orgueilleux m'ont appris l'humilité, les impatients m'ont appris la lenteur, les pervers m'ont appris la droiture et, quant aux rares qui avaient une âme simple, ils m'ont appris à lire dans leur cœur les énigmes de l'univers visible et invisible aussi facilement qu'un nouveau-né lit sur le visage de sa mère. »

CHRISTIAN BOBIN,
RESSUSCITER

L'INTER-DÉPENDANCE

EXPÉRIENCES EXISTENTIELLES

Le mot « dépendance » fait peur. Car on entend derrière lui : abaissement, asservissement, fragilité, faiblesse ; on pense aux « personnes âgées dépendantes »…

Mais la dépendance n'est pas que cela. Il n'y a pas d'un côté la bonne indépendance et de l'autre la mauvaise dépendance. De toute façon, nous sommes tous dépendants : de la nourriture, de l'eau, du soleil, de l'amour, du bonheur… Sans toutes ces dépendances, et sans les personnes qui nous aident à les satisfaire, nous serions morts, ou morts-vivants, depuis longtemps.

Et puis, la dépendance s'inscrit dans le cadre plus vaste de l'interdépendance. Tout est à double sens, et notre vie n'est qu'une histoire de dépendances réciproques, avec les autres humains, avec le monde qui nous entoure. Nous sommes ainsi totalement dépendants de la nature, mais la nature dépend aussi de nous, et de notre conscience écologique. Nos enfants dépendent de nous, mais nous dépendons aussi d'eux : s'ils disparaissaient, notre vie n'aurait plus de sens…

Nous prenons plus clairement conscience de ces multiples interdépendances lorsque nous sommes malades, en difficulté, en souffrance, et que nous avons un besoin vital de recevoir de l'aide, des conseils, de l'amour. Ou bien, à l'inverse, lorsque nous en donnons aux autres, quand ils sont en fragilité.

La prise de conscience de nos dépendances et interdépendances peut nous aider à accéder à plus de lucidité et de bonheur. Nous aider à dissiper certaines illusions, et nous ouvrir à de nouveaux horizons.

Joie de la dépendance réciproque

Oui, ne craignons pas d'ouvrir les yeux sur nos dépendances. Aucun de nos succès n'est dû à nous seuls : il y a toujours eu des personnes qui nous ont formés, aidés, encouragés, et sans qui jamais nous n'aurions pu aller jusqu'au succès. Pratiquons la gratitude : reconnaissons avec joie nos dettes et nos dépendances, au lieu de cultiver le sentiment individualiste de notre valeur, hors-sol et hors-liens.

Après la pratique de la gratitude vient celle de la responsabilité : quelles sont les personnes qui dépendent, au moins partiellement, de moi ? Qui ont besoin de moi, régulièrement ou de temps en temps ? Où sont-elles, parmi mes proches, mes collègues, les humains ? Que m'inspire la prise de conscience que, sans moi, leur vie serait un peu moins belle ?

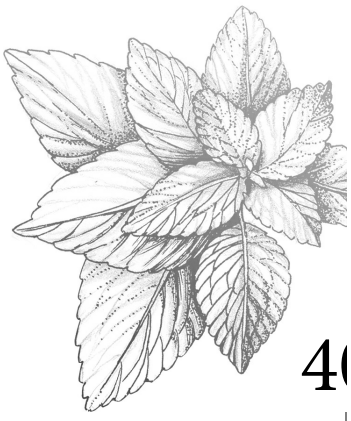
Les bienfaits de l'interdépendance

Rien n'est purement indépendant. C'est l'un des fondements de la philosophie bouddhiste (les maîtres bouddhistes parlent de « coproduction conditionnée »). C'est aussi du simple bon sens, et comprendre l'interdépendance peut nous faire du bien. Ainsi, pendant longtemps, les

thérapeutes ont eu tendance à fonder le développement de l'estime de soi sur le renforcement des compétences et le sentiment de la valeur personnelle : on encourageait les patients à se remémorer leurs points forts et leurs qualités.

Aujourd'hui, après nombre de travaux scientifiques, on développe aussi l'estime de soi par la conscience de l'interdépendance : il s'agit d'ouvrir régulièrement les yeux sur toutes les ressources, les aides, les présences et les bienveillances autour de nous, dont le bon usage nous rendra bien plus efficaces et heureux que le fait de ne croire qu'en nous-mêmes…

Une patiente m'a un jour appris ce proverbe : « Seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin. » Elle avait raison : on va plus loin, et on y va plus joyeux…



4(

« Quand reverrai-je, hélas, de mon petit village
Fumer la cheminée, et en quelle saison
Reverrai-je le clos de ma pauvre maison
Qui m'est une province, et beaucoup davantage ? »

JOACHIM DU BELLAY,
LES REGRETS

LA NOSTALGIE

RESSENTIS

La nostalgie est le mélange en nous de la douceur et de la douleur des souvenirs. Il s'agit d'un état d'âme discret, tenace, subtil. Mêlant l'agréable : on se souvient des beaux instants. Et le désagréable : on est triste, parfois désespéré, que ces moments soient passés.

C'est un manque, le manque d'un passé heureux, parfois idéalisé, mais qui a bien existé. Ce qui l'oppose au regret, qui est le manque d'un passé virtuel, qui auraitpu exister.

La nostalgie peut porter sur des lieux – lorsqu'on repense à la maison ou à l'école de son enfance ; sur des moments précis – les repas du dimanche midi en famille ; ou sur des liens – familiaux, amicaux ou amoureux. Souvent, la nostalgie concentre tous ces éléments : lorsqu'on se souvient du passé, ce sont les lieux, les instants et les liens qui remontent ensemble à notre mémoire.

Lorsque la nostalgie s'empare de nous et se répand dans notre vie intérieure, difficile de lui résister ! Elle peut parfois nous nuire. La nostalgie survenant par exemple dans le cadre de tendances dépressives débouche souvent sur des ruminations amères. Elle conduit aussi à une idéalisation du passé, dont le présent va évidemment souffrir : c'est le registre bien connu du

« c’était mieux autrefois », classique chez les personnes âgées, nostalgiques du « bon vieux temps », et en fait de leur jeunesse.

Les bienfaits de la nostalgie

Longtemps, on a surtout mis l’accent sur les aspects négatifs de la nostalgie : la tristesse, le repli, la difficulté à accepter et à vivre le présent... Mais aujourd’hui, on s’intéresse aussi à ses dimensions positives, car de nombreux travaux ont montré que, dans ses formes normales, la nostalgie comportait de nombreux bénéfices :

– elle permet le rappel à la mémoire (et donc le renforcement) de souvenirs heureux, qui vont nous faire du bien ;

– elle peut nous pousser à agir pour réactiver ces souvenirs : par exemple, après avoir pensé à mon enfance, rappeler de vieux amis d’école, décider de revenir visiter ma région natale, reprendre les cours de piano que je suivais alors ;

– elle nous aide à mieux savoir qui nous sommes, et à développer notre « identité narrative », en nous reconnectant aux moments forts de notre passé, qui nous ont construits ;

– elle nous apprend à accepter la dimension doucement tragique de la vie humaine, le temps qui passe et ne revient pas ;

– et de ce fait, elle peut augmenter notre intelligence du bonheur : la vie s’écoule vite, et la disparition des bonheurs passés doit nous pousser non à nous lamenter (nostalgie négative), mais à savourer encore plus fort le présent (nostalgie positive).

Du bon usage de la nostalgie

La voie pour savourer la nostalgie – délicieuse si elle est transitoire, mais dangereuse si on s'y éternise –, c'est d'y réfléchir un peu et de la clarifier. Tant qu'elle reste « le désir d'on ne sait quoi », comme la définit Saint-Exupéry, nous sommes dans le flou.

Mais si nous comprenons son message : « Ce qui compte dans ta vie, c'est le bonheur » et si nous sommes attentifs à son visage lumineux, et pas seulement douloureux, alors nous pourrons, grâce à elle, nous retourner vers le présent (« Ma vie, c'est aussi ici et maintenant ») et vers l'action (« Je veux vivre de nouveaux instants heureux »). Car nos bons souvenirs de demain, c'est aujourd'hui que nous les vivons…

Et puisque nous parlons de nostalgie, nous voici arrivés au dernier de nos rendez-vous. J'espère que vous aurez puisé, çà et là, quelques réflexions utiles à votre vie intérieure. Et que l'interruption de ces moments passés ensemble ne vous laissera pas trop nostalgique…

REMERCIEMENTS

À Sandrine Treiner, pour sa confiance renouvelée et son invitation sur les ondes de France Culture.

À Sophie de Sivry et Catherine Meyer, pour tout le chemin joyeusement parcouru, déjà, et pour tout celui qu'il nous reste à explorer ensemble.

À Olivier Helle, pour son travail sonore.

À Bertrand Mirande-Iriberry, pour ses conseils littéraires.

À Béline Dolat, pour son soutien rémanent.

À Audrey Siourd et Pierre Bottura, qui, comme toujours, aideront ce livre à rencontrer ses lectrices et lecteurs.

À tous mes patients, proches et amis, avec qui j'ai exploré les 1 001 chemins de nos vies intérieures, ne sachant plus, à la fin, ce qui venait d'eux ou de moi.

À toutes et à tous : gratitude et fraternité.

PETITE BIBLIOGRAPHIE

Parmi les ouvrages qui m'ont inspiré et que je vous recommande pour l'approfondissement de votre vie intérieure :

Deux traités :

– *À la recherche de la vie intérieure*, Patrice Van Eersel, Albin Michel, 2017.
– *Petit traité de vie intérieure*, Frédéric Lenoir, Plon, 2010.

Une anthologie :

– *Le Pays intérieur, voyage au centre du moi*, Anne Maurel, Robert Laffont, coll. « Bouquins », 2008.

Quelques journaux intimes de grands auteurs :

– *Le Livre de l'intranquillité*, Fernando Pessoa, Christian Bourgois, 1999.
– *Journal*, Jules Renard, Gallimard, coll. « Bibliothèque de la Pléiade », 1960.
– *Cahiers*, Cioran, Gallimard, coll. « Blanche », 1997.

Et toute l'œuvre de Christian Bobin, dont son merveilleux récit d'enfance :

– *Prisonnier au berceau*, Mercure de France, 2005.

Comment utiliser le CD MP3

Le CD joint à ce livre contient quarante réflexions sur la vie intérieure, soit plus de trois heures d'enregistrement. Il est au format MP3 et peut être lu sur tous les appareils compatibles avec le format MP3, c'est-à-dire l'ensemble des ordinateurs personnels et un grand nombre de lecteurs de CD.

Pour utiliser ce disque, veuillez choisir une des options suivantes :

Lecteur de CD ou de DVD compatible MP3

Si vous possédez un lecteur de CD ou de DVD muni du logo MP3, votre disque devrait pouvoir être lu normalement. Ce genre d'appareils est de plus en plus courant mais tous ne sont pas compatibles avec le format MP3.

Ordinateur personnel

Vous pouvez écouter ce disque sur votre ordinateur personnel. Les logiciels multimédias varient en fonction des systèmes, mais les plus courants, comme iTunes et Windows Media Player, lisent le format MP3.

Insérez le disque dans le lecteur optique de votre ordinateur. Dans la plupart des cas, le logiciel multimédia démarre automatiquement et vous pouvez sélectionner les pistes que vous voulez. Si votre logiciel ne démarre pas automatiquement, vous devriez pouvoir ouvrir l'application et choisir la piste que vous souhaitez écouter dans le menu.

Lecteur portable

Grâce à votre logiciel multimédia, vous pouvez transférer le contenu de ce disque sur un lecteur portable de type iPod ou Zune. Veuillez vous référer aux consignes du fabriquant pour effectuer des téléchargements sur votre propre appareil.

Comment télécharger les chroniques

Vous pouvez, si vous le souhaitez, écouter les chapitres de ce livre sur un smartphone ou une tablette.

Pour les télécharger, il suffit de scanner le code ci-dessous depuis un mobile, ou de recopier l'URL suivante dans la barre de votre navigateur : http://www.iconoclastefranceculture.fr/

Les chroniques sont aussi disponibles sur le CD.

COPYRIGHTS

Comprendre la vie intérieure

À la recherche de la vie intérieure, Christian Bobin, ouvrage dirigé par Patrice Van Eersel, Albin Michel, Paris, 2017.
© Éditions Albin Michel, 2017.

Introspection

Michel de Montaigne, « Sur le démenti », *Les Essais*, livre II, chap. 18, adaptation en français moderne par André Lanly, Gallimard, coll. « Quarto », 2009, p. 808.
© Éditions Champion, 1989.

Musique

Pascal Quignard, *Tous les matins du monde*, Gallimard, coll. « Folio », n° 2533, p. 112-113.
© Éditions Gallimard, 1991.

Les regrets

Philippe Claudel, *Les Âmes grises*, Stock, Paris, 2003.
© Éditions Stock, 2003.

Légère ivresse

Antoine Blondin, *Un singe en hiver*, Gallimard, coll. « Folio », n° 359, p. 146.
© Éditions de La Table Ronde, 1959.

La lecture

Valéry, *Variété*, NRF, Paris, 1924.
© Éditions Gallimard, 1924.

Solitude

Henry David Thoreau, *Walden ou La vie dans les bois*, chap. « Solitude », traduit de l'américain et annoté par Germaine Landré-Augier, « Climats », un département des éditions Flammarion. © Aubier, Paris, 1967, p. 162.
Première édition : traduction de Louis Fabulet, NRF, Paris, 1922.
© Éditions Gallimard, 1922.

La volonté

Henri-Frédéric Amiel, *Journal intime. L'année 1857*, L'âge d'homme, Paris, 2012.
© L'âge d'homme, 2012.

La marche

Søren Kierkegaard, *Correspondance, Lettre à sa belle-sœur Henriette*, Éditions des Syrtes, Paris, 2003.
© Éditions des Syrtes, 2003.

L’admiration

Pierre Teilhard de Chardin, *Correspondance : Précédée des Souvenirs de Pierre Teilhard*, Lessius, Nemur, Belgique, 2009.
© Lessius, 2009.

Méditation

Jean-Jacques Rousseau, *Les Rêveries du promeneur solitaire*, « Deuxième promenade », Flammarion, coll. « GF », 2011, p. 36.

La maladie

Rainer Maria Rilke, *Lettres à un jeune poète*, Insel, Leipzig, 1929.

Le plaisir

Philippe Delerm, « La première gorgée de bière », dans *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, coll. « L’Arpenteur », 1997, p. 31.
© Éditions Gallimard, 1997.

La honte

Guillaume Apollinaire, « À la Santé », *Alcools*, Mercure de France, Paris, 1913.

Petit coin

Henry Miller, *Lire aux cabinets*, traduit de l'américain par Jean Rosenthal, Gallimard, coll. « Folio 2€ », n° 4554, p. 73-74 ; texte extrait de *Les Livres de ma vie*, Gallimard, coll. « L'Imaginaire », n ° 532. © Henry Miller, NY. 1952. © New Directions Publishing Corp., 1957. © Éditions Gallimard, 1957, pour la traduction française.

L'écriture

Patrick Modiano, *Discours à l'académie suédoise*, The Nobel Foundation, Stockholm, 2014.
© The Nobel Foundation, 2014.

Fragilité

René de Chateaubriand, *Génie du christianisme*, partie III (« Beaux-Arts et littérature »), livre V (« Harmonie de la religion chrétienne avec les scènes de la nature et les passions du cœur humain »), chap. III : « Les ruines en général – Qu'il y en a de deux espèces », Garnier Frères, 1828.

Le sentiment d'étrangeté

Emil Cioran, *Cahiers*, Gallimard, coll. « Blanche », 1997.
© Éditions Gallimard, 1997.

L'envie

Ronsard, *Discours sur l'envie*, 1562-1563.

Fraternité

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des hommes*, VII[e] partie, « Au centre du désert », chap. 7, Gallimard, coll. « Folio », n° 21, p. 157.
© Éditions Gallimard, 1939.

L'examen de conscience

Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, 170-180.

L'acceptation

Nikos Kazantzaki, *Alexis Zorba*, traduit du grec par Yvonne Gauthier avec la collaboration de Gisèle Prassinos et Pierre Fridas, Pocket, 2002, p. 327. © Eleni N. Kazantzaki et Librairie Plon.
Première parution : traduction de Yvonne Gauthier, Chêne, Paris, 1947.
© Éditions du Chêne, Paris, 1947.

La fuite du temps

Alphonse de Lamartine, « Le Lac », *Méditations poétiques*, 1820.

Les ruminations

Joseph Delteil, *La Fayette*, Grasset, Paris, 1928.

Les visages du bonheur

Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, extrait cité dans le recueil *1, 2, 3… bonheur !*, Gallimard, coll. « Folio 2€ », 2006, p. 17.
© Éditions Gallimard, 1988.

Le pardon

Alain, *Les Arts et les Dieux*, Gallimard, 1979.
© Éditions Gallimard, 1979.

La déception

Fernando Pessoa, *Le Livre de l'intranquillité*, trad. Françoise Laye, Christian Bourgois éditeur, Paris, 1999.
© Éditions Christian Bourgois, 1999.

La jalousie

Guy de Maupassant, « L'épreuve », dans le recueil *L'Inutile Beauté et autres nouvelles*, Victor Havard, Paris, 1890.

Le succès et l'échec

Pierre Reverdy, *Le livre de mon bord*, Mercure de France, Paris, 1948.
© Mercure de France, 1948.

La prière

Romain Rolland, *Jean-Christophe*, Albin Michel, Paris, 1904.

La mort

Léon Tolstoï, *La Mort d'Ivan Ilitch*, 1886, in *Œuvres complètes*, vol.12.

La concentration

George Steiner, *Dix raisons (possibles) à la tristesse de pensée*, Albin Michel, Paris, 2005.

Le regard dans le miroir

Virginia Woolf, *Mrs Dalloway*, traduit de l'anglais par Marie-Claire Pasquier, Gallimard, coll. « Folio », n° 2643, 1994, p. 107-108.
© Éditions Gallimard, 1994.

La tendresse

Paul Verlaine, « Green », *Romances sans paroles*, Lepelletier, Paris, 1874.

Les résolutions

Éric Chevillard, *L'Autofictif*, éditions de l'Arbre vengeur, Talence, 2008.

L'infini

Victor Hugo, « Au bord de l'infini », XIV, *Les Contemplations*, 1856.

Le sentiment d'impuissance

Marie du Deffand, « Lettre à Horace Walpole du 15 juillet 1770 » dans les *Lettres de la marquise du Deffand à Horace Walpole*, Paris, 1864.

L'interdépendance

Christian Bobin, *Ressusciter*, coll. Blanche, Gallimard, Paris, 2001.
© Éditions Gallimard, 2001.

Les regrets

Joachim Du Bellay, *Les Regrets*, 1558.

L'EXEMPLAIRE QUE VOUS TENEZ ENTRE LES MAINS A ÉTÉ RENDU POSSIBLE GRÂCE AU TRAVAIL DE TOUTE UNE ÉQUIPE.

L'ICONOCLASTE

COUVERTURE ET CONCEPTION GRAPHIQUE : Sara Deux
MISE EN PAGE : Pixellence
PHOTOGRAVURE : Point 11
RÉVISION : Nathalie Capiez
FABRICATION : Marie Baird-Smith, Valentine Ferrante et Maude Sapin
COMMERCIAL : Pierre Bottura
PRESSE/COMMUNICATION : Audrey Siourd
RELATIONS LIBRAIRES : Jean-Baptiste Noailhat
RUE JACOB DIFFUSION : Élise Lacaze (direction), Katia Berry (Grand Sud-Est), François-Marie Bironneau (Nord et Est), Charlotte Jeunesse (Paris et région parisienne), Christelle Guilleminot (Grand Sud-Ouest), Laure Sagot (Grand Ouest), Diane Maretheu (coordination) et Charlotte Knibiehly (ventes directes), avec Christine Lagarde (Pro Livre), Béatrice Cousin et Laurence Demurger (équipe Enseignes), Fabienne Audinet et Benoît Lemaire (LDS), Bernadette Gildemyn et Richard Van Overbroeck (Belgique), Nathalie Laroche et Alodie Auderset (Suisse), Kamel Yahia et Kimly Ear (Grand Export).
DISTRIBUTION : Hachette
DROITS FRANCE ET JURIDIQUE : Geoffroy Fauchier-Magnan
DROITS ÉTRANGERS : Sophie Langlais
ENVOIS AUX JOURNALISTES ET LIBRAIRES : Patrick Darchy
LIBRAIRIE DU 27 RUE JACOB : Laurence Zarra
ANIMATION DU 27 RUE JACOB : Perrine Daubas
COMPTABILITÉ ET DROITS D'AUTEUR : Christelle Lemonnier avec Camille Breynaert
SERVICES GÉNÉRAUX : Isadora Monteiro Dos Reis et Jean-Luc Ichiza-Imaho
editions-iconoclaste.fr

RADIO FRANCE

DIRECTION DES ÉDITIONS RADIO FRANCE : Magali Fourmaintraux
COORDINATION ÉDITORIALE : Marie-Annick Huet, Marion Parquet
PRODUCTION DU CD :
COLLABORATION ARTISTIQUE, RÉALISATION : Olivier Helle (France Culture)
MASTERING : Alain Joubert (Radio France) avec la complicité de Martin Delafosse
VOIX DES CITATIONS : Emilie Harding
editions.radiofrance.fr

ISBN numérique : 979-10-95438-99-1
ISBN papier : 979-10-95438-58-8
Dépôt légal : janvier 2018